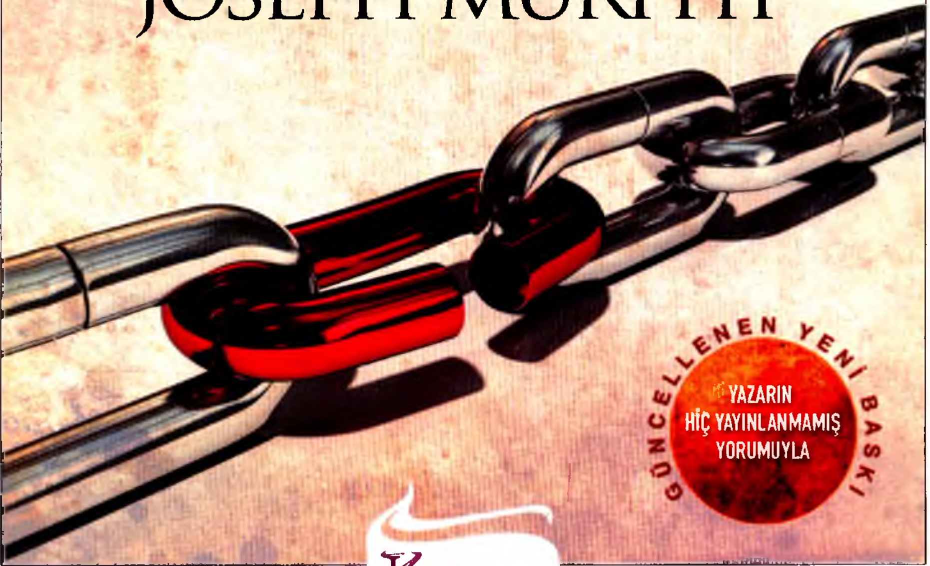
ZİHİNSEL VE BEDENSEL İYİLEŞME

BİLİNÇALTININ GÜCÜ

DÜŞÜNCELERİNİZİ DEĞİŞTİRİRSENİZ KADERİNİZİ DE DEĞİŞTİRİRSİNİZ

JOSEPH MURPHY



KORİDOR

BİLİNÇALTININ GÜCÜ

Joseph Murphy

Çeviren: Aslı Şimşek



K KORİDOR YAYINCILIK - 105
ISBN: 978-605-4188-00-0

BİLİNÇALTININ GÜCÜ

Joseph Murphy

Özgün Adı: *The Power of Your Subconscious Mind*

Yayın yönetmeni: Erdem Boz
Editör: Zübeyde Abat
İngilizce aslından çeviren: Aslı Şimşek
Kapak tasarımı: Yunus Karaaslan
Sayfa tasarımı: Adem Şenel
Baskı & Cilt: Umut Matbaacılık, (0212 544 11 82) İstanbul

1. baskı: Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2009

K **KORİDOR YAYINCILIK**
Telsiz Mah. 85. Sok. No.100
Dikilitaş-Zeytinburnu / İSTANBUL
Tel. : 0212 - 546 86 32 / 39 - 46 - 57
Faks. : 0212 - 546 86 64 / 65
E-posta : info@koridoryayincilik.com.tr

Genel Dağıtım: **YELPAZE DAĞITIM**
Tel. : 0212 546 86 57 Faks: 0212 546 86 64
E-posta : info@yelpaze.com.tr

İçindekiler

Giriş 7

1. Bölüm
İÇİNİZDEKİ HAZİNE 17

2. Bölüm
ZİHİN NASIL ÇALIŞIR 31

3. Bölüm
BİLİNÇALTININ MUCİZELER YARATMA GÜCÜ 51

4. Bölüm
ESKİ ÇAĞLARDA KULLANILAN ZİHİNSEL İYİLEŞME TEKNİKLERİ 64

5. Bölüm
MODERN ÇAĞLARDA ZİHİNSEL İYİLEŞME TEKNİKLERİ 74

6. Bölüm
ZİHİNSEL TEDAVİDE PRATİK TEKNİKLER 86

7. Bölüm
BİLİNÇALTI YAŞAMI ODAK ALIR 102

8. Bölüm
İSTEDİĞİNİZ SONUÇLARI ELDE ETMENİN YOLLARI 111

9. Bölüm
BİLİNÇALTININ GÜCÜNÜ ZENGİNLİK İÇİN NASIL KULLANIRSINIZ? 121

10. Bölüm
ZENGİN OLMA HAKKINIZ....129

11. Bölüm
BAŞARI ORTAĞINIZ OLARAK BİLİNÇALTI....141

12. Bölüm
BİLİM ADAMLARI BİLİNÇALTINI NASIL KULLANIR?....156

13. Bölüm
BİLİNÇALTINIZ VE UYKUNUN MUCİZELERİ.... 168

14. Bölüm
BİLİNÇALTINIZ VE EVLİLİK SORUNLARI....178

15. Bölüm
BİLİNÇALTINIZ VE MUTLULUĞUNUZ....192

16. Bölüm
BİLİNÇALTINIZ VE UYUMLU İNSAN İLİŞKİLERİ.... 202

17. Bölüm
BİLİNÇALTINIZI AFFEDİCİLİKTE NASIL KULLANIRSINIZ....218

18. Bölüm
BİLİNÇALTI ZİHİNDEKİ ENGELLERİ NASIL ORTADAN KALDIRIR?.... 232

19. Bölüm
KORKUDAN KURTULMAK İÇİN BİLİNÇALTINIZI
NASIL KULLANIRSINIZ?.... 246

20. Bölüm
SONSUZA DEK RUHEN GENÇ KALMANIN YOLLARI....261

Giriş

BU KİTAP HAYATINIZDA NASIL MUCİZELER YARATABİLİR?

Bütün dünyada, hayatın tüm alanlarında, kadın-erkek herkesin başına mucizelerin geldiğini gördüm. Siz de, bilinçaltınızın sihirli gücünü kullanmaya başladığınızda, mucizelerle karşılaşabilirsiniz. Bu kitabın amacı, size alışageldiğiniz düşünce biçiminizin ve hayal gücünüzün kaderinizi nasıl oluşturduğunu ve biçimlendirdiğini göstermektir. Bir insan bilinçaltında ne düşünüyorsa, odur.

YANITLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Neden bir insan üzgünken diğeri mutludur? Neden bir insan zenginliğin sefasını sürerken diğeri yoksul ve hüzünlüdür? Neden bir insan korkak ve endişeliyken diğeri inanç ve güven doludur? Neden bir insanın güzel, lüks bir evi varken diğeri derme çatma bir yerde yaşamak zorundadır?

Neden bir insan tam bir başarı örneğiyken diğeri sefil haldedir? Neden bir konuşmacı ilgi çekici ve son derece popülerken, diğeri sıradan ve sönüktür? Neden bir insan işinde ya da mesleğinde bir dehayken diğeri hayatı boyunca hiçbir şey yapmadan ya da başarmadan düşe kalka yürümeye çalışır?

Neden bir insan amansız olduğu söylenen bir hastalıktan kurtulurken diğeri iyileşemez? Neden bu kadar fazla hoşgörülü ve ahlaklı insan zihnindeki ve bedenindeki olumsuzlukların acısını çekiyor? Neden ahlaksız pek çok kişi başarılı, zengin ve sağlıklı olup bunun keyfini çıkarıyor? Neden bir insan mutlu bir evlilik sürerken diğeri evliliğinde mutsuzluk ve hayal kırıklığı yaşıyor?

Bu soruların yanıtı, bilinç ve bilinçaltınızın işleyişinde gizli olabilir mi?

Kesinlikle evet.

BU KİTABIN YAZILMA NEDENİ

Beni bu kitabı yazmaya iten şey, bu ve benzeri sorulara ilişkin keşfettiğim yanıtları başkalarıyla paylaşma konusundaki güçlü isteğimdi. Zihnimizin temel gerçeklerini olabildiğince basit bir dille açıklamaya çalıştım. Hayatımızın ve zihnimizin temel ve önemli yasalarını günlük dili kullanarak açıklamanın mümkün olduğuna inanıyorum. Bu kitabın dilinin günlük gazetelerde, süreli yayınlarda, ofiste, evde ve günlük faaliyetlerde kullandığınız dilden farklı olmadığını göreceksiniz.

Kitabı dikkatle okumanızı ve ana hatlarıyla verilen teknikleri uygulamanızı istiyorum. Bunu yapmanız halinde, sizi kafa karışıklığından, üzüntüden, melankoliden ve başarısızlıktan kurtaracak, mucizeler yaratan bir güç bulacağınıza yürekten inanıyorum. Bu sizi olmanız gereken yere götürecek, yaşadığınız zorluklara çözüm bulacak, duygusal ve fiziksel sınırlarınızı aşmanızı sağlayacak; sizi özgürlüğe, mutluluğa ve iç huzura giden yola taşıyacak. Bilinçaltınızın mucizeler yaratan bu gücü sizi hastalıklardan kurtarabilir, yeniden canlı ve güçlü olmanızı

sağlayabilir. İç güçlerinizi kullanmayı öğrenirken korkularınızın sizi tutsak eden kapısını açacak ve sonsuz özgürlüğü bulacağınız bir hayata başlayacaksınız.

MUCİZELER YARATAN GÜCÜN ORTAYA ÇIKMASI

Bilinçaltı güçlerimizin en büyük kanıtı, kişisel iyileşme olacaktır. Yıllar önce, tıpta sarkom adı verilen bir habisten bilinçaltımın iyileştirici gücünü kullanarak kurtulmayı başardım. Beni bu güç yarattı; hâlâ hayati fonksiyonlarımı koruyor ve yönetiyor.

O zamanlar uyguladığım teknik bu kitapta ayrıntılarıyla açıklanıyor. Hepimizin bilinçaltının derinliklerinde gizli olan Sınırsız İyileştirici Gücün varlığına inanmanın başkaları için de yararlı olacağından eminim. Benden yaşça büyük bir doktor arkadaşımın öğüdü sayesinde birden bütün organlarımı yaratan, bedenimi şekillendiren, kalbimi çalıştıran yaratıcı zekanın, kendi ürünlerini iyileştirebileceğini fark ettim. Eski bir atasözü şöyle diyor: Doktor yaraya pansuman yapar; Tanrı onu iyileştirir.

MUCİZELER İSTEMEYİ BİLDİĞİNİZDE GERÇEKLEŞİR

İstemek; zihnin bilimsel olarak belirli bir amaca yönelmiş bilinç ve bilinçaltı düzeylerinin uyumlu etkileşimidir. Bu kitap size içinizdeki sınırsız gücü ortaya çıkarmanın ve hayatta istediklerinizi elde etmenin bilimsel yolunu gösterecek. Siz daha mutlu, dolu dolu, zengin bir hayatı hak ediyorsunuz. Mucizeler yaratan bu gücü kullanmaya başladığınızda, günlük hayatınızda ilişkilerinizin yoluna girdiğini, işle ilgili sorunlarınızın çözüldüğünü ve aile içi ilişkilerinizin daha uyumlu hale geldiğini göreceksiniz.

Bu kitabı mutlaka birkaç kez okuyun. Bu harika gücün nasıl çalıştığını, içinizde gizli olan ilham ve bilgeliği nasıl ortaya

çıkaracağınızı göreceksiniz. Bilinçaltınızı etkilemenin basit tekniklerini öğrenin. Sınırsız hazineyi kullanmanın yeni bilimsel yolunu takip edin. Bu kitabı dikkatle, ciddiyetle, severek okuyun. Size şaşırtıcı biçimde yardımcı olabileceğini kendinize kanıtlayın. Kitap, hayatınızın dönüm noktası olabilir; bence olacaktır da...

HERKES İSTER

Etkin bir biçimde istediğini elde etmek mümkün müdür? Günlük hayatınızın bir parçası olarak dilekte bulunmayalı ne kadar zaman oldu? Acil durumlarda, tehlike ve sıkıntı anında, hastalıkta, ölüm kapıyı çaldığında, dualar yüreğimizden ve dudaklarımızdan dökülmeye başlar.

Günlük haberleri takip edin. Bütün ülkedeki insanların amansız bir hastalığa yakalanan çocuk, uluslararası barış ya da bir çöken bir maden ocağında kapalı kalan madenciler için dua ettiğini duyarsınız. Sonra, madenciler sağ salim dışarı çıktıklarında, kurtarılmak için bekledikleri süre boyunca nasıl dua ettiklerini anlatırlar.

Dualar elbette sıkıntı anlarında imdadımıza yetişir. Ancak onu yaşamımızın vazgeçilmez ve faydalı bir unsuru haline getirmek için neden sıkıntı anlarını bekliyoruz? Dileklerimiz, yürekten istediğimiz sürece karşılık verir.

İnsanlar üzerinde yaptığım çalışmalar beni farklı yaklaşımlara götürdü. Dilemenin gücünü ben de kendi yaşamımda hissettim. Ayrıca dilekleri gerçekleşen birçok kişiyle konuştum ve çalıştım. Genellikle işin en zor tarafı, başka birine nasıl istekte bulunacağını söylemektir. Sıkıntıda olan insanlar mantıklı düşünmekte ve davranmakta zorluk çekiyorlar. Sorunları onları

boğuyor; dinleme ve anlama yeteneklerini engelliyor. Kolayca uygulayabilecekleri bir formüle, basit ve net bir kalıba ihtiyaç duyuyorlar.

BU KİTAP NEDEN ÖNEMLİ?

Bu kitabın en önemli özelliği, kolayca uygulanabilir olması. Kitapta günlük hayatınızda rahatça uygulayabileceğiniz basit, işe yarar teknikler ve formüller bulacaksınız. Bu basit süreçleri dünyanın farklı yerlerinden pek çok kişiye öğrettim.

Kitapta anlatılanlar ilginizi çekecek, çünkü bunlar istediğiniz şeylere karşın neden istemediğiniz şeylerle karşılaştığınızı açıklıyor. Dünyanın her yerinde binlerce kez bana şu soru soruldu: "Neden o halde istediklerimi elde edemiyorum?" Bu kitapta, bu yaygın şikayetin nedenlerini bulacaksınız. Bilinçaltını yönetmenin ve doğru yanıtları bulmanın yolları, bu kitabı sizin için değerli kılarak sıkıntılı zamanlarınızda imdadınıza yetişmesini sağlayacak.

NEYE İNANIYORSUNUZ?

Birçok kişinin düşündüğünün aksine, bir insanın istediğine kavuşmasını sağlayan şey, inandığı şey değildir. Bireyin bilinçaltı, o kişinin zihnindeki tabloya ya da düşünceye karşılık verdiğinde, dilekleri gerçekleşir. Bu inanç yasası, bütün dünyadaki dinlerin gizli ilkesidir. Onların psikolojik gerçekliğinin arkasında yatan saklı nedendir.

Budistler, Hıristiyanlar, Müslümanlar ve Yahudiler, inançları arasındaki büyük farklara rağmen, dualarının karşılığını alırlar. Bu nasıl olabilir? Yanıt, bunun nedeninin belirli bir inanç,

din, ilişki, ritüel, tören, formül, liturji, enkarnasyon, kurban ya da bağışlarla ilgili olmamasıdır. Bu inanç zihinsel kabul ya da açıklıkla ilgilidir.

Hayatın yasası, inanç yasasıdır. İnanç, zihinde düşünce gibi algılanabilir. Kişi düşündükçe, hissettikçe ve inandıkça, zihninin ve bedeninin durumu ile koşulları da ona göre belirlenir. Ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı anlamaya dair geliştirilmiş bir teknik ya da metodoloji, hayattaki bütün iyi şeylere yönelik bilinçaltı bir farkındalığın oluşmasına yardım edecektir. İşin özünde; kişinin dilekleri karşılık bulduğunda, yüreğinin arzuları da gerçekleşir.

DİLEMEK ARZU ETMEKTİR

Herkes sağlık, mutluluk, güvenlik, zihinsel huzur ve doğruluk arzular. Ama kaçımız bütün bu hedeflere ulaşabiliriz? Bir profesör geçenlerde şunu itiraf etti: "Zihinsel yapımı değiştirir, duygusal yaşantımı yeniden yönlendirirsem, kalbimin çok daha iyi bir duruma geleceğini biliyorum. Bunu biliyorum. Sorun şu: Bildiğim hiçbir teknik, süreç ya da modus operandi* yok. Zihnim, sorunlarım üzerinde dönüp duruyor; kendimi hüsrana uğramış, mutsuz, yenilmiş hissediyorum."

Bu profesör sağlığının mükemmel olması için *arzu* duyuyordu. İhtiyacı olan şey, zihninin nasıl çalıştığını bilmekti. Bu onun arzusunun gerçekleşmesini sağlayacaktı. Bu kitapta anlatılan tedavi yöntemlerini uygulayarak sağlıklı ve mükemmel bir birey oldu.

* Yol, yöntem. (Çev.N.)

ZAMAN BÜTÜN BİREYLER İÇİN ORTAKTIR

Bilinçaltının mucize yaratan güçleri sizden, benden, dünyadan önce de vardı. Hayatın ezeli ve ebedi büyük gerçekleri ve ilkeleri bütün dinlerin ötesindedir. Size, bu düşünceleri akıldan çıkarmayarak, kitap boyunca bu harika, sihirli, etkili gücün üzerinde durmanızı öneriyorum. Bu güç zihinsel ve fiziksel yaralarınızın iyileşmesini sağlayacak, korkulardan arınmış zihninize özgürlük tanıyacak, sizi yoksulluğun, başarısızlığın, üzüntünün, yoksunluğun ve hayal kırıklığının kısıtlamalarından kurtaracaktır.

Tek yapmanız gereken, elde etmek istediğiniz güzelliklerle zihinsel ve duygusal olarak bütünleşmektir. Bilinçaltının yaratıcı güçleri buna göre tepki verecektir. Hemen bugün bunu yapmaya başlayın. Bırakın hayatınızda mucizeler gerçekleşsin! Gün aydınlanana ve gölgeler dağılana kadar devam edin.

BİLİNÇALTINIZ KARANLIK BİR ODADIR

Bilinçaltınız sizin büyük karanlık odanızdır. Dışarıdaki hayatınızın geliştiği gizli yerdir.

Bu nedenle sizi siz yapan şey; adınız, giysileriniz, anne babanız, mahalleniz ya da kullandığınız otomobil değildir. Siz yeraltmdaki o karanlık odanızda şekillenen inançlarınızdan oluşuyorsunuz. Ahlaki anlamda, bilinçaltınız tamamen tarafsızdır; bir alışkanlığı, dünyanın iyi mi yoksa kötü mü gördüğünü umursamaz. Bu nedenle, bilinçaltımıza, yani karanlık odaya olumsuz düşünceler düştüğünde, bu karanlık düşüncelerin günlük deneyim ve ilişkilerimizde ifade bulduğunu görüp şaşırırız. İşin gerçeği, başımıza gelen hemen her şeyde bizim rolümüz vardır.

Dünyanızı değiştirmek istiyorsanız, zihninizi değiştirmelisiniz; içten dışa doğru... Ancak eğer bu karanlık oda kavramını

kabul ederseniz, bu süreç hakkında duygulardan arındığınızı mutlulukla görebilirsiniz. Bu fikri benimsediğinizde, hayatınızı değiştirmenin çok zor bir mücadele olmadığını göreceksiniz. Var olan zihinsel imgeleri yenileriyle değiştirmek için ne kadar çaba sarf etmek gerekebilir ki? Bu anlayış, sizin için de olumlu ve kolay bir değişim sürecinin başlangıcı olabilir.

Hayatınızın ilk günlerinden itibaren size aşılanan inanç ve eğilimlerin hâlâ sizinle olduğunu ve hayatınızı yönlendirip etkileme gücüne sahip olduğunu öğrendiğinizde şaşırabilirsiniz. Hepimizin çocukluktan gelen ve uzun süre önce unuttuğumuz inanç ve fikirleri vardır. Bunlar bilinçaltına ait karanlık odanın derinliklerinde saklıdır. Bunu bilmek, neden düşüncelerimizi sağlıklı bir biçimde değerlendirme zamanının geldiğini gösterecektir.

Örneğin, bir vantilatörün yanında oturduğunuzda boynunuzun tutulacağına inanırsanız, bilinçaltınız boynunuzun tutulmasını sağlayacaktır. Bu rahatsızlığa neden olan şey, vantilatörün yüksek frekansta zararsız enerji molekülleri yayması değil, sizin büyük inançlarınızdır. Vantilatör zararsızdır.

İşyerinizde biri hapşırdığı için soğuk algınlığına yakalanacağınızdan korkarsanız, korkunuz zihninizin bir hareketi haline gelerek beklediğiniz, korktuğunuz, inandığınız şeyi yaratır. Ofisteki diğer kişilerin soğuk algınlığına yakalanmadığını görürsünüz, çünkü onlar buna inanmamışlardır. Sağlıklı olacaklarını düşünmüşlerdir.

Job demiş ki: Korktuğum ne varsa başıma geldi.

Öte yandan, mucizevi iyileştirici gücün nereden geldiğini düşünüyorsunuz? Aynı bilinçaltından... Karanlık odanızı önemli gerçeklerle doldurursanız, dış resimleriniz bunları yansıtacaktır. Bilinçaltınız bu gerçekleri kabul eder ve sağlıklı, hu-

zurlu olmanız için uğraşır. Bir elmanın kanınıza karışması gibi, bu düşünceler zihninize yerleşir ve hayatınızı etkiler. Yürümeyi, yüzmeyi, dans etmeyi ve piyano çalmayı da bu şekilde öğrenirsiniz. Bir düşünceyi sık sık tekrarlarsanız, bir süre sonra bu sizin bir parçanız haline gelir. Bu, daha üstün bir prensibe uymaktır. Benzin, arabanızı çalıştırmaz. Önce buhar haline gelmesi, güç kazanmadan önce değişmesi gerekir. Zihniniz de, dünyanızı olmasını istediğiniz yere getirmeden önce değişmelidir.

İyileşmenin yanı sıra, bilinçaltı karanlık odanız, zenginliğinizin de üretildiği yerdir. İşin anahtarı, hayatınızda bolluk ve bereket görmeden önce bilinçaltınızı zenginleştirmektir.

Zihin yasalarını öğrenmeye başladığınızda şuna inanacaksınız: Ekonomik durumlardan, borsanın iniş çıkışlarından, bunalımdan, grevlerden, savaşlardan, diğer durum ve koşullardan bağımsız olarak siz her zaman destek göreceksiniz. Bunun nedeni, bilinçaltınıza zenginlik fikrinizi ve ihtiyaçlarınızın karşılanacağı düşüncesini iletmiş olmanızdır. Gizli zihninizi paranın hayatınızda her zaman özgürce akacağına ve her zaman müthiş bir bolluk olacağına ikna etmiş olacaksınız. Yarın devlet mali bir çöküş yaşasa ve bütün holdingleriniz batsa da, siz zenginliği çekecek ve gözetileceksiniz.

Bilinçaltı karanlık odanız harika yeni fikirlerle doludur; bu yüzden eskilerin yerine yenileri koymaktan çekinmenize gerek yok. Bir an önce doğru, güzel ve değerli şeyleri düşünmeye başlayın, etrafınızda bunları göreceksiniz. Her şey başlangıçta iyi niyetle yaratıldı, siz de eylemlerinizde öyle yapmalısınız. Bunu yapmak size düşünceleriniz konusunda yeni ve sağlıklı bir bakış açısı kazandıracak; bundan sonra hiçbir etkiniz olmadığını düşündüğünüz kötü tabloların kurbanı olmak zorunda kalmayacaksınız.

1. Bölüm

İÇİNİZDEKİ HAZİNE

Bilinçaltınız hayatı odağına alır. Bu yüzden bilinç üzerine durmalısınız. Bilincinizi doğru olan önermelerle besleyin. Bilinçaltı alıştığınız zihinsel kalıpları tekrar edecektir.

Elinizin altında sınırsız bir zenginlik var. Bunları elde etmek için yapmanız gereken tek şey, zihinsel gözlerinizi açmak ve içinizdeki sınırsız hazineyi görmek. Kendi içinizde güzel, keyifli, bereketli bir yaşam sürmek için gereksinim duyduğunuz her şeyi bulabileceğiniz bir depo bulunmakta.

Birçok kişi kendi potansiyelini kullanamaz çünkü içindeki Sınırsız Zeka ve sevgi deposunun varlığından haberdar değildir. Oysa istediğiniz her şeyi oradan çekip alabilirsiniz.

Mıknatıslı bir demir parçası, kendi ağırlığının on iki katını kaldırabilir. Ancak bu demir parçasının mıknatıs özelliğini alırsanız, bir kuş tüyünü bile kaldıramaz.

Aynı şekilde, iki tür insan vardır. Mıknatıslanmış kişiler güven ve inançla doludur. Başarılı olmak ve kazanmak için doğduklarını bilirler.

Diğerlerinin ise mıknatıs özelliği yoktur. Onlar korku ve kuşkuyla doludurlar. Bir fırsatla karşılaştıklarında, "Ya başarısız

olursam? Para kaybedebilirim. İnsanlar benimle dalga geçerler." diye düşünürler. Bu tür insanlar hayatta pek fazla ilerleyemezler. İlerlemekten duydukları korku, oldukları yerde saymalarına neden olur.

Çağlar boyunca var olan önemli sırrı keşfeder ve kullanırsanız, siz de mıknatıslanmış biri haline gelebilirsiniz.

ÇAĞLARIN ÖNEMLİ SIRRI

Diyelim ki biri size çağların en önemli sırrının ne olduğunu sordu. Ne cevap verirdiniz? Atom enerjisi mi? Gezegenler arası seyahat mi? Kara delikler mi? Hayır, bunların hiçbiri değil. Öyleyse en önemli sır nedir? Bunu nerede bulabiliriz? Bunu nasıl anlayabilir ve eyleme dökebiliriz?

Cevap son derece basit. En büyük sır, bilinçaltınızda bulunan ve mucizeler yaratan muhteşem güçtür. Burası insanların en son bakacağı yerdir; bu yüzden pek çok kişi bu sırrı keşfedemez.

BİLİNÇALTININ MUHTEŞEM GÜCÜ

Bilinçaltınızın gizli gücüyle bağlantıya geçmeyi ve bu gücü ortaya çıkarmayı öğrendiğinizde, hayatınıza daha fazla güç, zenginlik, sağlık, mutluluk ve keyif katabilirsiniz.

Bu gücü kazanmaya çalışmanıza gerek yok. Ona zaten sahipsiniz. Ancak kullanmayı öğrenmeniz gerekecek. Bu gücü hayatınızın bütün alanlarında kullanmak için de onu çok iyi anlamalısınız.

Bu kitapta açıklanan basit teknik ve süreçleri takip ederseniz, gerekli bilgi ve anlayışa sahip olabilirsiniz. Yeni bir ışık size ilham verebilir; umutlarınıza kavuşmanızı ve hayallerini-

zi gerçekleştirmenizi sağlayacak yeni bir güç kazanabilirsiniz. Hayatınızı hiç olmadığı kadar güzel, zengin ve değerli kılmaya karar verin, yeter.

Bilinçaltımızın derinliklerinde Sınırsız Bilgelik, Sınırsız Güç ve ihtiyaçlarınıza karşılık verecek malzeme saklıdır. Bunlar kendilerini geliştirmenizi ve ifade etmenizi beklemektedir. Eğer zihninizin derinliklerinin bu potansiyellerini keşfetmeye başlarsanız, bunlar dış dünyada kendini göstermeye başlayacaktır.

Siz yeni fikirlere ve düşüncelere açık birisiniz; bilinçaltınızda saklı olan Sınırsız Zeka da her an ve her noktada bilmeniz gereken her şeyi size sunacaktır. Yeni düşünce ve fikirleri algılayabilir, yeni icatlar ortaya çıkarabilir, yeni keşiflerde bulunabilir, yeni sanat eserleri yaratabilirsiniz. Bilinçaltınızda bulunan Sınırsız Zeka, yepyeni ve harika bilgi türlerine erişiminize yardımcı olacaktır. Bunun gerçekleşmesine izin verdiğinizde, size kendinizi kusursuz bir şekilde ifade etmeniz ve hayatta bulunmanız gereken yere gelmeniz için yol açacaktır.

Bilinçaltınızm bilgeliği sayesinde ideal eşi kendinize çekebilir, aynı zamanda doğru iş ortağını bulabilirsiniz. Bu size gereksinim duyduğunuz paraya nasıl kavuşacağınızı gösterebilir, yüreğinizin istediklerini yapmak için maddi özgürlük sağlayabilir.

Düşünce, duygu, güç, ışık, sevgi ve güzelliğin bu iç dünyasını keşfetmek en doğal hakkınızdır. Bu güçler görünmez olsa da kuvvetli ve etkilidir. Bilinçaltınızda her sorunun çözümünü ve her sonucun nedenini bulabilirsiniz. Bu gizli güçleri ortaya çıkarmayı öğrendiğinizde, bolluk, güvenlik, keyif ve egemenlik içinde ilerlemeniz için gerekli olan güç ve bilgeliğe sahip olabilirsiniz.

Bilinçaltının gücünün eli kolu bağlı halde oturan insanları bu durumdan kurtardığına, onları yeniden sağlıklı, canlı ve güçlü kıldığına tanık oldum. Zihinleri onların dünyaya açılıp mutlu, sağlıklı ve keyifli olmalarını sağlıyordu. Bilinçaltınızda, zihninizi sıkıntılardan kurtaracak ve kırılan kalbinizi iyileştirecek mucizevi, tedavi edici bir güç var. Bu, tüm maddi ve fiziksel sınırları aşmanızı sağlayacak.

ÇALIŞMA İLKESİNİN GEREKLİLİĞİ

Eğer herhangi bir alanda ilerlemek istiyorsanız, atmanız gereken bir ilk adım var. Uygulama açısından evrensel olan bir çalışma prensibini keşfetmelisiniz. Bilinçaltınızın faaliyeti konusunda yetkinlik kazanmadan önce, onun prensiplerini anlamalısınız. Bundan sonra, elde edeceğiniz sonuçları bilerek güçlerini kullanabilirsiniz. Bu güçleri belirli amaç ve hedeflerinize ulaşmak için değerlendirebilirsiniz.

Yıllardır kimyager olarak çalıştım. Eğitimimin başlarında öğrendiğim ilk şeylerden biri, iki hidrojen ve bir oksijen atomu birleştirildiğinde su elde edildiği idi. Ara sıra ya da çoğunlukla değil, *her zaman* böyle oluyordu. Bir oksijen atomu ile bir karbon atomunu birleştirdiğinizde, zehirli bir gaz olan karbon monoksit ortaya çıkıyordu. Ancak buna bir oksijen atomu daha eklendiğinde elde edilen karbon dioksit hayvanlar için zararsız, bitkiler için ise hayati derecede önemli bir gazdı. Bu gerçekler evrenseldir ve değiştirilemez. Bunlara prensipler adını veriyoruz.

Kimya, fizik ve matematiğin prensipleri işleyiş bakımından bilinçaltının prensiplerinden farklı değildir. Kimyasal ve fiziksel güçleri kullanmak isterseniz, bu alanlardaki prensipleri öğrenmeniz gerekir. Bilinçaltınızın gücünü kullanmak istiyorsanız, onun da prensiplerini öğrenmelisiniz.

Genel olarak kabul gören bir prensibi ele alalım. Su, kendi seviyesini kendi belirler. Bu, evrensel bir prensiptir. Her yerde ve her zaman su için geçerlidir. Bütün sıvılar da su gibi davranır.

Eski Mısırlılar bu prensibi biliyorlardı. Büyük piramitlerin temelini kusursuz bir seviyede atmak için bundan yararlandılar. Günümüzde de mühendisler, sulama sistemlerinden hidroelektrik güç istasyonuna kadar her şeyi planlarken, bu prensibi esas alıyor.

Ya da başka bir prensibe bakalım. Isınan madde genleşir. Bu da her yerde, her zaman, her koşulda geçerlidir. Isıttığınız bir parça çelik genleşir; bu çeliğin Çin'de, İngiltere'de, Hindistan'da ya da yörüngedeki bir uzay istasyonunda olması önemli değildir.

Isınan madde genleşir. Bu evrensel bir gerçektir. Bilinçaltınıza yansıttığınız her sonuç da uzayın ekranında koşul, deneyim ya da olay olarak ifade edilir.

İstediğiniz şeyi elde edersiniz; çünkü bilinçaltınız bir prensiptir; prensip derken bir şeyin işleyiş biçimini kastediyordum. Örneğin elektriğin önemli bir prensibi, yüksekten düşüğe doğru bir potansiyelle çalışmasıdır. Bir lambayı açtığınızda ya da elektrikli ocağı yaktığınızda, elektriğin prensibini değiştirmezsiniz. Prensibi sadece kullanırsınız. Doğayla işbirliği yaparak, insanlığa sayısız yarar sağlayacak, muhteşem icat ve keşifleri hayata geçirebilirsiniz.

Bilinçaltınız bir prensiptir. İnanç yasasına göre işler. İnancın ne olduğunu, neden ve nasıl çalıştığını bilmeniz gerekir.

Zihnin yasası, inancın yasasıdır. Bu zihnin çalışma biçimine, inancın kendisine inanmak demektir. Zihninizin inancı, zihninizin düşüncesidir; başka hiçbir şey değildir.

Yaşadığınız deneyimler, olaylar; içinde bulunduğunuz koşullar ve eylemler düşüncelerinize tepki olarak bilinçaltınız tarafından üretilir. Şunu unutmayın; sonuçları ortaya çıkaran şey, inanılan şey değil, zihninizdeki inançtır. İnsanlığın başına dert olan yanlış inançları, fikirleri, batıl inançları ve korkuları kabul etmekten vazgeçin. Hayatın asla değişmeyen ezeli ve ebedi gerçek ve doğrularına inanmaya başlayın. Daha ileriye gitmenin, daha yükseklere çıkmanın yolu budur.

Bu kitabı okuyup burada açıklanan bilinçaltının ilkelerini inançla uygulayanlar, kendileri ve başkaları için bilimsel ve etkin bir şekilde isteklerine kavuşacaktır. İstediğinizi evrensel eylem ve tepki yasasına göre alınır. Düşünce, yeni başlayan eylemdir. Tepki, bilinçaltından gelen ve düşüncenizin doğasıyla eşleşen yanıttır. Zihninizi uyum, sağlık, huzur, iyi niyet kavramlarıyla doldursanız, hayatınızda mucizeler gerçekleşir.

İnandığınız şey doğru veya yanlış da olsa sonuç elde edersiniz. Bilinciniz zihninizdeki düşünceye yanıt verir. Zihninizdeki düşünceyi bir inanç olarak kabul edin, bu kadarı bile yeterli olacaktır.

Bilinçaltınızı yeniden tasarlayarak kendinizi yeniden yaratabileceğinizden emin olabilirsiniz.

ZİHNİN İKİLİĞİ

Sadece bir zihniniz var; ancak bu tek zihin birbirinden farklı ve karakteristik iki işlevsel bölüme sahiptir. İkisini birbirinden ayıran sınır, zihin bilimi öğrencileri tarafından iyi bilinir. Zihnin iki işlevi birbirinden tamamen farklıdır. İkisinin de ayrı katkı ve güçleri vardır.

Zihnin iki işlevini birbirinden ayırt etmek için pek çok isim kullanılır. Bunlar arasında öznel (objektif) ve nesnel (sübjektif) zihin, bilinç ve bilinçaltı, uyanık ve uyuyan zihin, yüzeysel ve derin benlik, istemli ve istemsiz zihin, erkek ve dişi zihin sayılabilir. Bütün bunlar, içlerinde barındıkları anlam ne olursa olsun, bu ikiliğin kanıtıdır.

Kitap boyunca ben zihnin ikili doğasını anlatmak için *bilinç* ve *bilinçaltı* sözcüklerini kullanıyorum. Eğer size başka terimler daha kolay geliyorsa, bunları kullanabilirsiniz. Önemli başlangıç noktası, zihnin ikili doğasını fark etmek ve tanımaktır.

BİLİNÇ VE BİLİNÇALTI

Zihnin iki işlevini anlamaya başlamanın en iyi yolu, onu bir bahçe olarak düşünmektir. Siz de bahçıvansınız. Bütün gün boyunca bilinçaltınıza düşünce tohumları ekiyorsunuz. Çoğunlukla bunu yaptığınızın farkında bile değilsiniz; çünkü tohumların temelinde alışageldiğiniz düşünme biçimi var. Bilinçaltınıza tohum ektikçe, bedeninizde ve çevrenizde ekinleri biçersiniz.

Bilinçaltınızı, iyi ya da kötü bütün tohumların filizlenip serpileceği zengin bir toprak yatağı olarak düşünün. Dikenli bitki ekerseniz, üzüm toplayabilir misiniz? Devedikeni ekerseniz, incir elde edebilir misiniz? Her düşünce bir neden, her koşul bir sonuçtur. Bu nedenle düşüncelerinizin kontrolünü ele geçirmeniz bu kadar önemlidir. Ancak bu şekilde yalnızca istenen koşulların ortaya çıkmasını sağlayabilirsiniz.

Şimdi huzur, mutluluk, doğru eylem, iyi niyet, başarı ve refah düşünceleri ekmeye başlayın. Bu nitelikler üzerinde sessizce ve inançla düşünün. Bunları bilinç ve mantığınızla kabul edin. Bu harika düşünce tohumlarını zihninize ekmeye devam edin; muhteşem bir ekin biçeceksiniz.

Zihniniz doğru düşündüğünde, gerçeği anladığınızda, bilinçaltınızda depolanan düşünceler yapıcı, uyumlu ve huzurlu olduğunda, bilinçaltınızın sihirli gücü buna karşılık verecektir. Ortaya uyumlu koşulların, güzel bir çevrenin ve her şeyin en iyisinin çıkmasını sağlayacaktır. Düşünce süreçlerinizi kontrol etmeye başladığınızda, her türlü sorun ve zorlukta bilinçaltınızın güçlerini kullanabilirsiniz. Her şeyi yöneten sınırsız güç ve her şeye yeten yasayla bilinçli bir biçimde işbirliği yapabilirsiniz.

Çevrenize bakın. Nerede yaşarsanız yaşayın, nasıl bir toplumun parçası olursanız olun, insanların çoğunluğunun dış dünyada yaşadığını görürsünüz. Daha aydın olanlar ise daha çok iç dünyalarıyla ilgilenmektedirler. Onlar, iç dünyanın dış dünyayı yarattığını fark etmişlerdir; bunu siz de fark edeceksiniz. Düşünceleriniz, duygularınız ve hayalleriniz, deneyimlerinizin düzenleyici prensipleridir. Tek yaratıcı güç, iç dünyadır. İfade dünyanızda bulduğunuz her şey, sizin tarafınızdan zihninizin iç dünyasında, bilinçli ya da bilinçdışı olarak yaratılmıştır.

Bilinç ve bilinçaltınızın etkileşimi hakkındaki gerçeği öğrendikten sonra, bütün hayatınızı değiştirebilirsiniz. Dış koşulları değiştirmek istiyorsanız, nedeni değiştirmelisiniz. Birçok kişi, koşul ve durumları, bu koşul ve durumların üzerinde çalışarak değiştirmeye uğraşır. Bu büyük bir zaman ve emek kaybıdır. Koşulların bir nedenden kaynaklandığını göremezler. Hayatınızdaki uyumsuzluklardan, kafa karışıklıklarından, yoksunluklardan ve sınırlamalardan kurtulmak istiyorsanız, nedeni ortadan kaldırmalısınız. Bu neden, bilinçaltınızı kullanma biçiminiz ve bilinçaltınızda teşvik ettiğiniz düşünce ve imgelerdir. Nedeni değiştirirseniz, sonucu da değiştirebilirsiniz. Bu kadar basit.

Hepimiz sınırsız bir zenginlikler denizinde yaşıyoruz. Bilinçaltınız, bilinçli düşüncelerinize karşı çok hassastır. Bu bilinçli düşünceler, bilinçaltınızın Sınırsız Zekasının, bilgeliğinin, yaşamsal güçlerinin ve enerjilerinin aktığı matrisi oluşturur. Bu matrisi daha olumlu bir yönde oluşturursanız, sınırsız enerjileri kendi lehinize çevirebilirsiniz.

Bu kitabın her bölümü, zihnin yasalarını nasıl kullanacağınız konusunda somut ve belirli örnekler sunmaktadır. Bu teknikleri kullanmayı öğrendiğinizde hayatınızda yoksulluk yerine bolluk, boş inançlar ve cahillik yerine bilgelik, iç çekişmeler yerine huzur, başarısızlık yerine, başarı, karanlık yerine ışık, uyumsuzluk yerine uyum, korku yerine inanç ve güven olacak. Bundan daha büyük bir nimet olabilir mi?

Birçok önemli bilim adamı, sanatçı, şair, şarkıcı, yazar ve mucit, bilinç ve bilinçaltının işleyişini çok iyi anlamaktadır. Onlara, hedeflerine ulaşmalarını sağlayan gücü veren de budur.

Büyük tenor Enrico Caruso bir keresinde sahne korkusu yaşamıştı. Yoğun korkunun neden olduğu spazmlar boğaz kaslarını sıkıyordu. Ses telleri felç olmuş, kullanılmaz hale gelmişti. Kostümü giymiş bir halde, yüzü ter içinde, sahnenin arkasında dikiliyordu. Oysa o dakikalarda sabırsızca bekleyen binlerce kişilik seyircinin önüne çıkıp şarkı söylemesi gerekiyordu.

Titreyerek, "Şarkı söyleyemem." dedi. "Bana gülecekler. Kariyerim bitecek."

Soyunma odasına gitmek üzere geri döndü. Sonra birden durup bağırdı. "Küçük Ben, içimdeki Büyük Ben'i boğmaya çalışıyor!"

Yeniden sahneye doğru döndü ve dimdik durdu. "Çık buradan!" diye emretti, Küçük Ben', kastederek. "İçimdeki Büyük Ben şarkı söylemek istiyor."

Caruso, Büyük Ben ile bilinçaltının sınırsız güç ve bilgeliğini kastediyordu. Bağırmaya başladı: "Çık! Çık dışarı! Büyük Ben şarkı söyleyecek."

Bilinçaltı buna içindeki yaşamsal güçleri serbest bırakarak karşılık verdi. Caruso, çağrısının karşılığını alınca sahneye çıktı ve şarkısını şahane bir biçimde seslendirdi. Dinleyenler büyülenmişlerdi.

Şimdiye kadar öğrendiklerinize dayanarak, Caruso'nun zihnin iki aşamasını, bilinci – yani rasyoneli (ussal) – ve bilinçaltını – yani irrasyoneli (usdışı) – anlayabildiğini görebilirsiniz. Bilinçaltınız tepkiseldir. Düşüncelerinizin doğasına karşılık verir. Bilinciniz (Caruso'nun Küçük Ben'i) korku, endişe ve üzüntüyle dolu olduğunda, bunların bilinçaltınızda (Büyük Ben) yarattığı olumsuz duygular ortaya çıkar. Panik, kötü hisler ve umutsuzlukla bilincinizi istila ederler. Böyle bir durumda siz de ünlü Caruso'nun yaptığını yapabilirsiniz. Zihninizin derinliklerinde ortaya çıkan irrasyonel duygularla olumlu ve otoriter bir biçimde konuşabilirsiniz. Şöyle diyebilirsiniz: "Durun. Sessiz olun. Kontrol bende. Bana itaat etmelisiniz. Benim emirlerime tabisiniz. Ait olmadığınız bir yere zorla giremezsiniz."

Derinlerdeki benliğinizin irrasyonel hareketine karşı otoriter bir biçimde ve inanarak konuştuğunuzda, olacakları görüp çok şaşıracaksınız. Zihniniz uyum ve huzura kavuşacak. Bilinçaltınız, bilince bağlı ve özneldir.

GÖZE ÇARPAN FARKLAR VE İŞLEYİŞ BİÇİMLERİ

Bilinç, bir geminin rotacısı ya da kaptanı gibidir. Gemiyi o yönetir. Motor odasındaki kişilere komutlar gönderir. Bu kişiler sı-

rayla kazanları, aletleri, ölçüleri vb. kontrol ederler. Motor odasındakiler nereye gittiklerini bilmezler; sadece komutları yerine getirirler. Eğer kaptan pusulaya, sekstanta ya da diğer aletlere bağlı bulgularına dayanarak hatalı ya da yanlış talimatlar verirse, kayalara bindirebilirler. Kontrol ve sorumluluk kaptanda olduğu için, motor odasındakiler ona itaat ederler. Kaptan ne yaptığını bilmek durumunda olduğundan, mürettebat onunla tartışmaz, yalnızca onun emirlerine uyar.

Kaptan gemisinin efendisidir ve istekleri yerine getirilir. Aynı şekilde, bilinciniz de geminizin – yani bedeninizin, çevrenizin ve ilişkilerinizin – kaptanı ve efendisidir. Bilinçaltınız, ona bilinçaltınızın inandıklarını ve doğru kabul ettiklerini esas alarak verdiğiniz emirlere uyar. Emirleri ve bunların temelini sorgulamaz.

Eğer kendinize sürekli, "Buna param yetmez." diyorsanız, bilinçaltınız sözünüzü dinler. İstediğiniz şeyi alabilecek durumda olmayacağınıza inanır. Siz, "O arabaya, tatile, eve param yetmez" demeye devam ettikçe, bilinçaltınızın emirlerinize uyacağından emin olabilirsiniz. Hayatınız boyunca bütün bunların yoksunluğunu çeker ve koşulların bunu gerektirdiğine inanırsınız. Bu koşulları olumsuz, reddedici düşüncelerinizle sizin bizzat yarattığınızı fark etmezsiniz.

Geçen Noel'de, Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde öğrenci olan Nina W. adında genç bir kadın, Beverly Hill'te şık bir alışveriş merkezinde dolaşıyordu. İçi içine sığmıyordu. Tatilini Buffalo, New York'taki ailesiyle birlikte geçirecekti.

Nina bir vitrinin önünden geçerken gözüne çok güzel bir İspanyol derisi çanta takıldı. Çantaya hevesle baktı. Ama sonra fiyat etiketini görüp içini çekti.

Kendi kendine, "Böyle pahalı bir çantaya asla param yetmez." demek üzereydi.

Sonra konuşmalarımdan birinde söylediğim bir şeyi hatırladı. "Olumsuz bir ifadeyi asla dile getirmeyin. Hemen tersine çevirin. Böylece hayatınızda mucizelerin gerçekleştiğini göreceksiniz."

Vitrine bakarak, "O çanta benim." dedi. "Satılık. Bunu zihinsel olarak kabul ediyorum; bilinçaltım da onu aldığımı görüyor."

O gün ilerleyen saatlerde Nina veda yemeği için nişanlısıyla buluştu. Nişanlısının kolunun altında çok şık bir hediye paketi vardı. Nina paketi soluğunu tutarak açtı. Bu, sabahleyin baktığı ve kendisinin olarak belirlediği güzel deri çantaydı. Zihnini beklenti düşüncesiyle doldurmuştu. Sonra meseleyi, başarma gücüne sahip olan derin zihnine aktarmıştı.

Daha sonra Nina bana şunları söyledi: "O çantayı alacak param yoktu, ama şimdi çanta benim. Parayı ve ihtiyacım olan her şeyi nerede bulacağımı öğrendim; bu, içimde bulunan ebediyetin hazine sandığı."

BİLİNÇALTI NASIL KARŞILIK VERİR

Birkaç ay önce, derslerime katılan Ruth A. adında bir kadından mektup aldım. Şunları yazmıştı:

Yetmiş beş yaşında, ailesi dağılmış bir dulum. Küçük bir emekli maaşı ve sosyal sigortamla tek başıma yaşıyordum. Hayatım çok kısır ve umutsuz görünüyordu. Sonra sizin bilinçaltının güçleri hakkındaki konuşmanızı hatırladım. Fikirlerin tekrar, inanç ve umut yoluyla bilinçaltına aktarılabileceğini söylemiştiniz. Bu doğru olabilir miydi? Denemeye karar verdim. Kaybedecek hiçbir şeyim yoktu.

Olabildiğince güçlü duygularla, sık sık tekrarlamaya başladım. "İsteniyorum. Seviliyorum. Kibar, sevgi dolu, maneviyata önem veren bir adamla mutlu bir evliliğim var. Güvendeyim ve hayatımdan memnunum."

İki hafta boyunca günde pek çok kez bunu yapmaya devam ettim. Bir gün köşedeki eczanede emekli bir eczacıyla tanıştım. Onun çok kibar, anlayışlı ve dindar bir adam olduğunu düşündüm. Dileğim mükemmel bir şekilde karşılık bulmuştu. Bir hafta içinde bana evlenme teklif etti. Şimdi bir aydır Avrupa'da balayındayız. Bilinçaltımdaki düşüncenin bizi ilahi bir düzende birleştirdiğini biliyorum.

Ruth hazine sandığının kendi içinde olduğunu keşfetmişti. Dileğinin gerçekleşeceğini yüreğinde hissetmişti; bu olumlu düşüncesi yaratıcı ortam olan bilinçaltına geçmişti. Öznel bir somutluk oluşturmayı başardığında, bilinçaltı çekim yasası aracılığıyla karşılığı vermişti. Bilgelik ve zekayla dolu derin zihni onu ve çiçeği burnunda kocasını ilahi bir düzende birleştirmişti.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Hazine sandığı içinizdedir. Yürekten arzuladığınız şeylerin karşılığını almak için kendi içinize bakın.

⇒ Bütün çağların büyük adamlarının en büyük sırrı, bilinçaltlarının güçleriyle temas kurabilmeleri ve bunları ortaya çıkarabilmeleriydi. Siz de bunu yapabilirsiniz.

⇒ Bilinçaltınız bütün sorulara cevap verebilir. Uyumadan önce bilinçaltınıza, "Saat altıda kalkmak istiyorum" derseniz, sizi tam o saatte uyandıracaktır.

⇒ Bilinçaltınız bedeninizin inşaatçısıdır ve sizi iyileştirebilir. Her gece kafanızda mükemmel bir sağlık fikriyle uyuyun; sadık hizmetkarınız olan bilinçaltınız size itaat edecektir.

⇒ Her düşünce bir neden, her koşul ise bir sonuçtur.

⇒ Kitap yazmak, harika bir oyun yazmak, dinleyiciler karşısında daha iyi konuşma yapmak istiyorsanız; bu fikri sevgiyle ve inanarak bilinçaltınıza aktarın. Bilinçaltınız size karşılık verecektir.

⇒ Siz, gemiyi yöneten bir kaptan gibisiniz. Kaptan doğru komutlar vermelidir; aksi halde gemi enkaza dönebilir. Aynı şekilde siz de bütün deneyimlerinizi kontrol eden ve yöneten bilinçaltınıza doğru komutlar (düşünce ve imgeler) vermelisiniz.

⇒ Asla "Buna param yetmez" ya da "Bunu yapamam" gibi ifadeler kullanmayın. Bilinçaltınız sözünüzü dinler. İstediğiniz şeyi yapmak için paranız ya da yeteneğiniz olmadığını görür. Olumlu bir biçimde, "Bilinçaltımın gücü sayesinde her şeyi yapabilirim." deyin.

⇒ Hayatın yasası, inanç yasasıdır. İnanç, zihninizdeki düşüncedir. Size zarar verecek ya da sizi incitecek şeylere inanmayın. Bilinçaltınızın sizi iyileştirme, güçlendirme, zenginleştirme ve size ilham verme gücüne inanın. İnanmanız halinde bunlar gerçekleşir.

⇒ Düşüncelerinizi değiştirirseniz, kaderinizi değiştirirsiniz.

Siz ruhunuzun (bilinçaltınızın) kaptanı ve kaderinizin efendisisiniz. Unutmayın, seçme yeteneğiniz var. Hayatı seçin! Sevgiyi seçin! Sağlığı seçin! Mutluluğu seçin!

2. Bölüm

ZİHİN NASIL ÇALIŞIR

Bilinciniz neyin doğru olduğunu varsayar, neyin doğru olduğuna inanırsa, bilinçaltınız onu doğru kabul eder ve gerçek kılmaya çalışır. İyi şansa, ilahi yol göstericiliğe, doğru eyleme ve hayatın nimetlerine inanın.

Zihniniz en değerli varlığınızdır. Her zaman sizinle birliktedir; ancak yalnızca onu kullanmayı öğrendiğinizde, en şaşırtıcı güçlerinden yararlanabilirsiniz. Daha önce gördüğümüz gibi, zihnin iki aşaması vardır: Bilinç – yani rasyonel (ussal) – ve bilinçaltı – yani irrasyonel (usdışı). Bilincinizle düşünürsünüz; alışkanlık haline getirerek düşündüğünüz her şey, daha sonra düşüncelerinizin doğasına bağlı olarak yaratmaya başlayan bilinçaltına geçer. Bilinçaltınız, duygularınızın bulunduğu yerdir. Yaratıcı zihindir. İyi şeyler düşünürseniz iyi şeyler, kötü şeyler düşünürseniz kötü şeyler olur. Zihniniz böyle çalışır.

Hatırlanması gereken en önemli nokta şudur: Bilinçaltı bir fikri kabul ettiğinde, bunu yerine getirmeye başlar. Bilinçaltı yasasının iyi ve kötü fikirler için aynı şekilde işlemesi, şaşırtıcı ve hassas bir gerçektir. Bu yasa, olumsuz bir biçimde uygulandığında, başarısızlığın, hayal kırıklığının ve mutsuzluğun nedenidir. Alışılmış düşünme biçiminiz uyumlu ve yapıcı olduğunda ise son derece sağlıklı, başarılı ve zengin olursunuz.

Doğru şekilde düşünüp hissetmeye başladığınızda, zihinsel huzur ve sağlıklı bir beden kaçınılmazdır. Zihinsel olarak istediğiniz ve doğru olduğunu hissettiğiniz şeyleri bilinçaltınız kabul edecek ve uygulamaya koyacaktır. Yapmanız gereken tek şey, bilinçaltınıza fikrinizi kabul ettirmektir. Bundan sonra, bilinçaltı yasası arzuladığınız sağlık, huzur ve zenginliği ortaya çıkaracaktır. Siz komut ya da talimat verdiğinizde, bilinçaltınız kendisine aktarılan fikri sadakatle üretecektir.

Zihin yasası şöyledir: Bilinçaltınızdan aldığınız tepki ya da karşılığı, bilincinizde tuttuğunuz düşünce ya da fikrin doğası belirler.

Psikolog ve psikiyatrlar, düşünceler bilinçaltınıza iletildiğinde, beyin hücrelerinde etkilerin oluştuğunu söylerler. Bilinçaltı bir fikri kabul eder etmez, bunu bir an önce uygulamaya koymaya çalışır. Fikirleri birbiriyle ilişkilendirerek, amaca ulaşmak için hayatınız boyunca topladığınız tüm bilgileri kullanır. İçinizdeki sınırsız güç, enerji ve bilgelikten yararlanır. Doğanın bütün yasalarını sıraya dizer. Bazen yaşadığınız zorluklara çabucak bir çözüm bulur; bazen de bunu yapması günler, haftalar, aylar sürer. Yöntemlerinin işe yaraması zaman alır.

BİLİNÇ VE BİLİNÇALTI ARASINDAKİ FARKLAR

Bilinç ve bilinçaltının iki zihin olmadığını unutmayın. Onlar bir zihindeki iki faaliyet alanıdır. Bilinciniz, akıl yürüten zihindir. Zihnin seçim yapan safhasıdır. Örneğin kitaplarınızı, evinizi, hayattaki eşinizi seçersiniz. Bütün kararlarınızı bilincinizle verirsiniz. Öte yandan, hiçbir bilinçli seçim yapmasanız da, kalbiniz otomatik olarak çalışmaya devam eder; sindirim, dolaşım ve solunum gibi hayati fonksiyonlarınız sürer. Bunları

bilinçaltınız, bilinçli kontrolünüzden bağımsız süreçler aracılığıyla gerçekleştirir.

Bilinçaltınız, kendisine iletilenleri ya da bilinçli olarak inandıklarınızı kabul eder. Bilincinizin yaptığı gibi bir şeyleri muhakeme etmez ve sizinle tartışmaz. Bilinçaltınız, iyi ya da kötü bütün tohumları kabul eden bir toprak yatağı gibidir. Düşünceleriniz faaldir, bunlar tohumlardır. Olumsuz, yıkıcı düşünceler de bilinçaltınızda olumsuz bir biçimde çalışmayı sürdürür. Er ya da geç bunlar ortaya çıkar ve içerikleriyle ilişkili bir dış deneyim olarak şekil alırlar.

Unutmayın; bilinçaltınız, düşüncelerinizin iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış olduğunu kanıtlamaya çalışmaz. Düşüncelerinizin ya da telkinlerinizin doğasına göre tepki verir. Örneğin bilinçli olarak bir şeyin doğru olduğunu varsayıyorsanız, bu yanlış olsa da, bilinçaltınız bunu doğru kabul eder ve siz bilinçli olarak doğru olduğunu varsaydığınız için, buna uyacak sonuçlar ortaya çıkarır.

PSİKOLOGLARIN YAPTIĞI DENEYLER

Psikologlar ve diğer uzmanlar, hipnotik trans halindeki kişiler üzerinde sayısız deneyler gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmalar, bilinçaltının akıl yürütme süreci için gerekli olan seçim ve karşılaştırmaları yapmadığını açıkça ortaya koymaktadır. Bilinçaltınız her telkini yanlış da olsa kabul eder. Sonra da telkinin doğasına göre tepki verir.

Bilinçaltınızın buna ne kadar açık olduğunu şöyle örnekleyelim: Deneyimli bir hipnotizmacı deneklerinden birine kendisinin Napolyon Bonapart ya da hatta bir kedi veya köpek olduğunu söylerse, denek bu rolü eksiksiz ve doğru bir biçimde yerine

getirir. O an için kişiliği değişir. Kendisinin, uzmanın söylediği kişi ya da şey olduğuna inanır.

Yetenekli bir hipnotizmacı, hipnoz halindeki öğrencilerinden birine sırtının kaşındığını, birine burnunun kanadığını, birine mermer bir heykel olduğunu, birine de donduğunu ve ısının sıfırın altında olduğunu söyleyebilir. Her biri bu belirli telkini esas alarak hareket edecek ve telkini doğrulamayan bütün dış unsurlara tamamen kayıtsız kalacaktır.

Bu basit örnekler, akıl yürüten bilinciniz ile kişisel ve seçici olmayan, bilincinizin doğru olduğuna inandıklarını doğru kabul eden bilinçaltınız arasındaki farkları ortaya koymaktadır. Böylece ruhunuzu koruyan, iyileştiren, ona ilham ve keyif veren düşünceleri, fikirleri ve terimleri seçmenin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

NESNEL VE ÖZNEL ZİHİN

Bilinciniz zaman zaman *nesnel zihin* olarak adlandırılır, çünkü dış nesnelerle ilgilenir. Nesnel zihin, nesnel dünyanın farkındadır. Gözlem araçları, beş fiziksel duyudur. Nesnel zihniniz, çevreyle temasınız sırasında rehberiniz ve yönetmeninizdir. Beş duyunuz aracılığıyla bilgi toplarsınız. Nesnel zihniniz gözlem, deneyim ve eğitim aracılığıyla öğrenir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, nesnel zihnin en büyük işlevi akıl yürütmedir.

Her yıl Büyük Kanyon'u ziyaret eden yüz binlerce turistten biri olduğunuzu varsayın. Buranın dünyanın en ilgi çekici doğal harikalarından biri olduğu sonucuna varırdınız. Bu sonucun temelinde, buranın inanılmaz derinliğine, kaya oluşumlarının karmaşık şekillerine, farklı jeolojik tabakalar arasında renklerin güzel oyununa ilişkin gözlemleriniz yatardı. Nesnel zihin böyle çalışır.

Bilinçaltı genellikle *öznel zihin* olarak adlandırılır. Öznel zihin çevresinin farkındadır, ancak bu farkındalık beş fiziksel duyu aracılığıyla gerçekleşmez. Öznel zihin sezgiler yoluyla algılar. Burası, duygularınızın bulunduğu yer ve belleğin deposudur. Öznel zihin, en büyük işlevlerini, nesnel duyular faaliyette olmadığında gerçekleştirir. Başka bir deyişle, nesnel zihin uyku halindeyken, öznel zihin kendini gösterir.

Öznel zihin, doğal görme organlarını kullanmadan görür. Kehanet yeteneği vardır. Başka bir yerde gerçekleşen olayları görüp duyabilir. Öznel zihniniz bedeninizden ayrılabilir, uzak topraklara gidebilir ve çok doğru ve kesin bilgilerle geri dönebilir. Öznel zihniniz aracılığıyla başkalarının düşüncelerini, mühürlü zarfların içindekileri okuyabilir; bir not defterindeki bilgileri tahmin edebilirsiniz.

Nesnel ve öznel zihinler arasındaki etkileşimi anladığımızda, dileğimizi nasıl gerçekleştireceğimize dair daha net bir anlayış geliştiririz

BİLİNÇALTI BİLİNÇ GİBİ AKIL YÜRÜTEMEZ

Bilinçaltı, kendisine söyleneni muhakeme etme ya da tartışma yeteneğine sahip değildir. Ona yanlış bilgi verirseniz, bunu doğru kabul eder. Sonra bu bilgiyi gerçek kılmaya çalışır. Telkinlerinizi, bunlar yanlış olsa bile, koşullara, deneyimlere ve olaylara dönüştürür.

Yaşadığınız her şeyi, inançlarınız aracılığıyla bilinçaltınıza ilettiğiniz düşünceler nedeniyle yaşarsınız. Bilinçaltınıza yanlış ya da çarpıtılmış kavramlar iletmişseniz, bunları acilen düzeltmeniz çok önemlidir. Bunu yapmanın en kesin yolu, bilinçaltınıza sürekli yapıcı, uyumlu düşünceler aktarmaktır. Bu düşüncele-

ri sık sık tekrarlandıkça, bilinçaltınız onları kabul eder. Böylece, bilinçaltınız alışkanlıkların bulunduğu yer olduğu için, yeni ve sağlıklı düşünce ve yaşam alışkanlıkları geliştirebilirsiniz.

Bilincinizin alışageldiği düşünce biçimi, bilinçaltında derin rutinler oluşturur. Alışageldiğiniz düşünceler uyumlu, huzurlu ve yapıcı ise, bilinçaltı da buna uyum, huzur ve yapıcı koşullar yaratarak karşılık verecektir.

Korku, üzüntü, endişe ve diğer yıkıcı düşünce biçimlerinin tutsağı mı oldunuz? Bunun tedavisi, bilinçaltınızın gücünü fark etmek ve özgürlük, mutluluk, sağlık talebinde bulunmaktır. Yaratıcılık ve kehanet özelliğine sahip bilinçaltınız, içtenlikle talep ettiğiniz özgürlük ve mutluluğu yaratmaya başlayacaktır.

TELKİNİN BÜYÜK GÜCÜ

Şimdiye dek tartıştıklarımız sonucunda gördüğünüz gibi, bilinciniz "kapıdaki bekçi" gibi hizmet eder. En önemli görevlerinden biri, bilinçaltını yanlış etkilerden korumaktır. Bunun bu kadar önemli olmasının ardında zihnin temel yasalarından biri vardır: Bilinçaltı, telkinlere karşı hassastır.

Bildiğiniz gibi, bilinçaltı karşılaştırmalar yapmaz. Akıl yürütmez ve yorumda bulunmaz. Bunlar, bilincin işlevleridir. Bilinçaltı, yalnızca bilincin kendisine ilettiği etkilere tepki verir. Farklı eylem biçimleri arasında seçim yapmaz. Sadece kendisine verileni alır.

Telkin, çok güçlüdür. Bir o yana bir bu yana sallanan bir gemide olduğunuzu hayal edin. Son derece korkmuş görünen yolculardan birine yaklaşıyor ve şöyle diyorsunuz: "Pek iyi görünmüyorsun. Suratın yemyeşil olmuş. Herhalde deniz tuttu seni. Kamarana kadar sana yardımcı olmamı ister misin?"

Yolcunun yüzü bembeyaz olur. Deniz tutması konusundaki telkininiz, onun kendi korku ve sezgileriyle birleşir. Kendisine kamarasına kadar eşlik etmenizi ister. Oraya vardığınızda, kendisinin de kabul ettiği olumsuz telkininiz gerçek olur.

AYNI TELKİNE FARKLI TEPKİLER

Farklı kişilerin aynı telkine farklı tepkiler vereceğini bilmek önemlidir. Bunun nedeni, bilinçaltında farklı koşullanma ve inançlarının olmasıdır.

Gemide yolculardan birini seçmediğinizi, mürettebattan birine yaklaştığınızı düşünün. "Dostum, pek iyi görünmüyorsun. Acaba seni deniz mi tutuyor?"

Gemici, ruh haline bağlı olarak ya bu kötü şakanıza güler ya da size defolup gitmenizi söyler. Telkininizin onun üzerinde hiçbir gücü yoktur, çünkü deniz tutması fikrini zihninde buna karşı bağışıklığıyla ilişkilendirmiştir. Bu nedenle, bu telkin onda korku ya da endişeyi değil, kendine güveni ortaya çıkarır.

Bir sözlükte telkinin, birinin kafasına bir şey sokma eylem ya da niyeti olduğu söylenmektedir. Bu, ileri sürülen düşünce ya da fikrin benimsendiği, kabul edildiği ya da eyleme geçirildiği zihinsel süreçtir. Unutmayın; bir telkin, bilincin iradesine karşı gelerek, kendini bilinçaltına empoze edemez. Bilinçaltı telkini reddetme gücüne sahiptir.

Gemici, deniz tutmasından korkmuyordu. Buna dair bağışıklığının olduğu konusunda kendini ikna etmişti; bu yüzden olumsuz telkinin onda korku yaratma gücü yoktu. Öte yandan, yolcu zaten deniz tutmasından endişeleniyordu. Bu yüzden telkininiz onun üzerinde gücünü gösterdi.

Herkesin kendi içinde korkuları, inançları ve fikirleri vardır. Bu içsel varsayımlar hayatlarımızı yönetir. Hiçbir telkinin kendi başına bir gücü yoktur. Gücünü, sizin onu zihinsel olarak kabul etmenizden alır. Ancak bu noktada bilinçaltı güçleriniz telkinin doğasına göre hareket etmeye başlar.

BİLİNÇALTI SÖZÜNÜZÜ DİNLER

Yıllarca, Caxton Hall'de, kendi kurmuş olduğum London Truth Forum'da seminerler verdim. Buranın müdürü Dr. Evelyn Fleet, bana küçük kızı hem insanı sakat bırakabilen romatoid artrite hem de görüntüyü bozan ve acı veren bir cilt rahatsızlığı olan sedef hastalığına yakalanan bir adamdan söz etti. Birçok tedavi denenmiş ama doktorların yaptığı hiçbir şey işe yaramamıştı. Adam umutsuzluğun eşiğindeydi. Kendine ve arkadaşlarına durmadan aynı şeyi söylüyordu: "Kızımın iyileştiğini görmek için sağ kolumu verirdim."

Dr. Fleet'in söylediğine göre, bir gün bu aile arabayla gezmeye çıkmıştı. Arabaları, başka bir arabaya çarpmıştı. Babanın sağ kolu omuzdan kopmuştu. Hastaneden eve döndüğünde, kızının artritinin ve sedef hastalığının iyileştiğini görmüştü.

Bilinçaltınıza yalnızca sizi her açıdan iyileştirecek, koruyacak, yükseltecek ve size ilham verecek telkinler göndermeye dikkat etmelisiniz. Unutmayın, bilinçaltınız esprileri anlamaz. Sadece sözünüzü dinler.

OTOTELKİN KORKULARI NASIL UZAKLAŞTIRIR?

Ototelkin, kişinin kendisine belirli bir şeyi telkin etmesidir. Bütün araçlar gibi, bu da yanlış kullanılırsa size zarar verebilir, doğru kullanılması halinde ise son derece yaralı olabilir.

Janet R., yetenekli, genç bir şarkıcıydı. Kendisine bir müzikalde önemli bir rol için seçmelere katılması önerilmişti. Bu seçmelere katılmayı çok istiyordu ama bir yandan da çok korkuyordu.

Daha önce üç kez, yönetmenlerin önünde şarkı söylediğinde, başarısız olmuştu. Bunun nedeni, başarısızlık korkusuydu. Harika bir sesi vardı ama kendi kendine şöyle diyordu: "Şarkı söyleme sırası bana geldiğinde, sesim çok kötü çıkacak. Rolü asla alamayacağım. Beni beğenmeyecekler. Hangi cesaretle seçmelere katıldığımı merak edecekler. Gideceğim, ama başarısız olacağımı biliyorum."

Bilinçaltı, bu olumsuz ototelkinleri bir istek olarak kabul ediyordu. Bunları gerçeğe dönüştürmeye ve Janet için deneyim haline getirmeye çalışıyordu. Bunun nedeni, istemsiz ototelkindi. Janet'in korkuları, bir süre sonra onun gerçeği haline gelen duygusallaştırılmış ve öznelleştirilmiş düşüncelere dönüşüyordu.

Bu genç şarkıcı olumsuz ototelkinlerinin gücünün üstesinden gelmeyi başardı. Bunu, onları olumlu ototelkinlerle karşılayarak yaptı. Şöyle bir yöntem uyguladı. Günde üç kez tek başına sessiz bir odaya çekiliyordu. Bir koltuğa rahatça oturuyor, bedenini gevşetiyor ve gözlerini kapatıyordu. Zihnini ve bedenini olabildiğince durağanlaştırıyordu. Fiziksel atalet, zihni pasifleştiriyor ve telkinlere daha açık hale getiriyordu.

Korku telkinini yenmek için, Janet kendi kendine şöyle diyordu: "Ben çok güzel şarkı söylüyorum. Soğukkanlıyım, sakinim, kendime güveniyorum." Her oturuşunda, bu ifadeyi yavaşça, sessizce ve hissederek, beş ila on dakika boyunca tekrarlıyordu. Bunu biri uyumadan hemen önce olmak üzere günde üç kez yapıyordu.

Bir hafta sonra, son derece soğukkanlı ve kendinden emindi artık. Kader günü geldiğinde, seçmelerde harika bir performans sergiledi ve rolü aldı.

İsteklerinizi veya arzularınızı bilinçaltına göndermek için kesin bir plan ortaya çıkarın.

Asla, "Yapamam" demeyin. Bu cümleyi şu ifadeyle değiştirin. "Bilinçaltının gücü sayesinde her şeyi yapabilirim."

BELLEĞİNİZİ KORUMANIN YOLLARI

Yetmiş beş yaşında bir kadın sürekli hatırlama yeteneğiyle övünürdü. Herkes gibi o da zaman zaman bazı şeyleri unutuyor, ama bunu önemsemiyordu. Ancak yaşlandıkça bunları fark etmeye ve endişelenmeye başladı. Ne zaman bir şeyi unutsa, kendi kendine, "Yaşım yüzünden hafızamı kaybediyorum herhalde." diyordu.

Bu olumsuz ototelkinin sonucunda, daha fazla isim ve olay hafızasından uçup gitti. Umutsuzluğa kapılmak üzereydi. Sonunda, neyse ki, kendine nasıl zarar verdiğini fark etti. Bu süreci tersine çevirmeye karar verdi.

Ne zaman, "Hafızamı kaybediyorum." diye düşünme eğilimi gösterse, işlemi tersine çeviriyordu.

Günde birkaç kendine inançlı ototelkinde bulunuyordu. Şöyle diyordu:

Bugünden itibaren, hafızam her açıdan gelişiyor. Her an, her yerde bilmem gereken her şeyi hatırlayacağım. Aldığım etkiler net ve kesin olacak. Bunları kendiliğinden ve kolayca aklımda tutacağım. Hatırlamak istediğim her şey, zihnimde doğru biçimde kendini gösterecek. Her gün hızla gelişiyorum. Çok yakında hafızam eskisinden de iyi olacak.

Üç haftanın sonunda kadının hafızası yeniden normale döndü.

KÖTÜ BİR RUH HALİNİN ÜSTESİNDEN NASIL GELİNİR?

Hem evliliği hem de kariyeri ciddi anlamda sıkıntıda olan bir adam bana başvurmuştu. Hugh D.'nin sorunu, sürekli huysuz ve gergin olmasıydı. Kendi de bundan rahatsızdı; ancak başka biri onunla bu durumu tartışmaya kalktığında, öfke patlaması yaşıyordu. Kendi kendine sürekli herkesin onunla uğraştığını ve onlara karşı kendini savunması gerektiğini söylüyordu.

Bu olumsuz ototelkinin üstesinden gelmesi için ona olumlu ototelkini kullanmasını söyledim. Günde birkaç kez – sabah, öğlen ve gece yatmadan önce – kendi kendine şunları tekrarlayacaktı:

Bugünden itibaren, daha keyifli olacağım. Neşe, mutluluk ve keyif zihnimin normal halleri olacak. Her gün daha sevimli ve anlayışlı oluyorum. Çevremdekilerin neşe ve iyi niyet merkezi olacağım, kendi iyi duygularımı ve keyfimi onlara da bulaştıracağım. Bu mutlu, keyifli, neşeli ruh hali benim normal zihinsel durumum olacak. Minnettarım.

Bir ay sonra, karısı ve iş arkadaşları, Hugh ile geçinmenin artık çok daha kolay olduğunu söylediler.

HETEROTELKİN ÜZERİNE BAZI YORUMLAR

Heterotelkin terimi, bir başka kişiden gelen telkinleri ifade eder. Bütün çağlarda ve dünyanın her yerinde, telkinin gücü insan hayatı ve düşüncesinde baskın bir rol oynamıştır. Siyasi ilkeler, dini inançlar ve kültürel gelenekler heterotelkinin gücüyle gelişir ve devam eder.

Telkin, kendimizi disipline sokmak ve kontrol etmek için bir araç olarak kullanılabilir. Ancak zihnin yasalarının nasıl anlaşılması gerektiğini bilmeyen kişileri kontrol ve idare etmek için

de kullanılabilmektedir. Telkin, yapıcı biçimini koruduğu sürece harikalar yaratabilir. Olumsuz yönleriyle, zihnin tepki kalıplarının en yıkıcılarından biridir. Sonuçları son derece yoğun bir üzüntü, başarısızlık, acı, hastalık ve felaket olabilir.

BUNLARDAN BİRİNİ KABUL ETTİNİZ Mİ?

Doğduğumuz günden itibaren, olumsuz telkin bombardımanına tutuluruz. Nasıl karşı koyacağımızı bilmediğimiz için, bilinçsizce bunları kabul eder ve deneyimlerimiz haline dönüştürürüz.

Olumsuz telkinlere bazı örnekler:

- Yapamazsın.
- Asla başarılı olamazsın.
- Yapmamalısın.
- Başarısız olacaksın.
- Hiç şansın yok.
- Çok yanılıyorsun.
- Yararı yok.
- Ne bildiğin değil, kimi tanıdığın önemli.
- Dünya gitgide bozuluyor.
- Kimse kimsenin umurunda değil.
- Bu kadar çok çalışmanın bir anlamı yok.
- Artık çok yaşlısın.
- Her şey gitgide kötüleşiyor.
- Hayat bitmek bilmeyen bir çile.
- Aşk eski bir yalan.
- Kazanamazsın.
- Dikkat et, çok kötü bir hastalığa yakalanacaksın.
- Kimseye güvenilmez.

Bu tür heterotelkinleri kabul ederek, bunların gerçeğe dönüşmesine katkıda bulunursunuz. Çocukluğunuzda, sizin için önemli olan kişilerin telkinleri karşısında çaresizdiniz. Daha iyisini nasıl yapacağınızı bilmiyordunuz. Zihin – bilinç ve bilinçaltı – sizin için merak bile etmediğiniz bir gizemdi.

Ancak artık bir yetişkin olarak seçimler yapabilirsiniz. Geçmişte üzerinizde yaratılan etkileri değiştirmek için yapıcı ototelkinleri kullanabilirsiniz; bu yenileme terapisidir. İlk adım, üzerinizde etkili olan heterotelkinlerin farkına varmaktır. Bunlar fark edilmezlerse, özel ve sosyal hayatınızda başarısızlığa neden olacak davranış kalıplarının oluşmasına yol açabilirler. Yapıcı ototelkin sizi, aksi halde belki de yaşam biçiminizi bozacak, iyi alışkanlıkların gelişmesini zorlaştıracak, hatta imkansız hale getirecek olumsuz sözlü koşullanmanın ağırlığından kurtarabilir.

OLUMSUZ TELKİNLERİN ÜSTESİNDEN GELEBİLİRSİNİZ?

Gazeteyi alın ya da televizyonda haberleri açın. Her gün isteksizlik, korku, endişe, üzüntü tohumları eken, felaket tellallığı yapan sayısız hikaye duyarsınız. Eğer bunları kabul eder ve benimserseniz, bu korku düşünceleri yaşama sevincinizi kaybetmenize neden olabilir. Ancak bunları kabul etmek zorunda olmadığınızı anlarsanız, önünüzde seçenekler belirir. Bilinçaltınıza yapıcı ototelkinlerde bulunarak bu yıkıcı fikirlerin üstesinden gelme gücü, sizin içinizdedir.

İnsanların olumsuz telkinlerine sürekli dikkat edin. Yıkıcı heterotelkinlere boyun eğmek zorunda değilsiniz. Hepimiz çocukluğumuzda, gençliğimizde ve yetişkinliğimizde bunların acısını çektik. Geçmişe dönüp baktığınızda, anne babaların, arkadaşların, akrabaların, öğretmenlerin ve iş arkadaşlarının

olumsuz telkin kampanyasına nasıl katkıda bulunduklarını kolayca hatırlayabilirsiniz. Size söylenen şeyler üzerinde iyice düşünür, bunların altında yatan anlamı değerlendirirseniz, bunların birçoğunun bir tür propagandadan başka bir şey olmadığını fark edersiniz. Amaç, korku telkin ederek sizi kontrol etmekti, hâlâ da öyle.

Bu heterotelkin süreci her evde, ofiste, fabrikada ve kulüpte vardır. İnsanların birçoğu sizin onların istediği gibi düşünmeniz, hissetmeniz ve davranmanız için bu telkinlerde bulunurlar. Kendileri farkında olsalar da olmasalar da, bunu çıkar sağlamak için yaparlar; sizin için yıkıcı olabileceğini düşünmez ya da umursamazlar.

TELKİN BİR ADAMI NASIL ÖLDÜRÜR?

Uzaktan bir akrabam, Hindistan'da cam küresi olan ünlü bir falcıya gitmiş ve ondan geleceğini okumasını istemişti. Falcı ona kalbinin kötü durumda olduğunu söylemiş, gelecek yeniayda öleceği kehanetinde bulunmuştu.

Akrabam dehşete düşmüştü. Ailesinden herkesi aramış ve bu kehaneti anlatmıştı. Avukatıyla görüşüp vasiyetini hazırlatmıştı. Onunla konuşup kendisini aksine ikna etmeye çalıştığımda, bu falcının şaşırtıcı esrarengiz güçlerinin olduğunun bilindiğini söylemişti. Uğraştığı kişilere büyük iyilik ve kötülükler yapabiliyordu. Bunun doğruluğuna kendini inandırmıştı.

Yeniay yaklaştıkça, akrabam daha fazla içine kapanıyordu. Bir ay öncesine kadar mutlu, sağlıklı, canlı, dinç bir adamdı. Şimdi ise adeta yatalak olmuştu. Kahinin söylediği tarihte, ölümcül bir kalp krizi geçirdi. Kendi ölümüne kendisinin neden olduğunu bilemeden öldü.

Kim bilir kaçımız benzer hikayeler dinlemiş ve dünyanın gizemli, kontrol edilemez güçlerle dolu olduğunu düşünüp ürpermişizdir! Evet, dünya güçlerle doludur, ama bunlar gizemli ya da kontrol edilemez değildir. Akrabam, güçlü bir telkinin bilinçaltına girmesine izin vererek kendini öldürdü. Falcının güçlerine inandı ve kehaneti tamamen kabul etti.

Bilinçaltının işleyişi konusunda neler yapabileceğimizi bilerek, olanlara başka bir açıdan bakalım. Bilinç, yani akıl yürüten zihin neye inanırsa, bilinçaltı onu kabul eder ve buna göre davranır. Akrabam, falcıya gittiğinde, telkine açık bir durumdaydı. Falcı olumsuz telkinde bulununca, o da bunu kabul etti. Korktu. Gelecek yeniayda öleceğine ikna oldu. Herkese bundan söz etti, kendini sona hazırladı. Bilinçaltı onun korkusunu ve son beklentisini doğru kabul etti; bu da onun ölümüne neden oldu.

Onun ölümüne dair kehanette bulunan kadının tarladaki taş ve sopalardan daha büyük bir gücü yoktu. Telkini tek başına, tahmin ettiği sonu yaratma gücüne sahip değildi. Eğer adam zihninin yasalarını bilseydi, olumsuz telkine tamamen karşı çıkar ve kadının sözlerini dikkate almayı reddederdi. Kendi düşünce ve duygularını kendisinin kontrol edip yönettiğini bilerek ve bundan emin olarak hayatına devam ederdi. Falcının kehaneti, zırhlı bir tanka fırlatılmış plastik toptan farksız olurdu. Adam, kadının telkinini kendisine zarar vermeden etkisiz hale getirip yok edebilirdi. Ancak bunun yerine, farkındalık ve bilgiden yoksun olduğu için, kehanetin kendisini öldürmesine izin verdi.

Başkalarının telkinleri, tek başına, sizin üzerinizde bir güce sahip değildir. Böyle bir gücü, sizin düşünceleriniz aracılığıyla vermeniz halinde kazanırlar. Sizin zihinsel olarak buna rıza göstermeniz gerekir. Düşünceyi benimsemeniz ve kabul etmeniz

gerekmektedir. Bu noktada telkin sizin kendi düşünceniz olur ve bilinçaltınız bunu deneyime dönüştürmek için çalışır.

Unutmayın, siz seçim yapma kapasitesine sahipsiniz. Hayatı seçin! Sevgiyi seçin! Sağlığı seçin!

VARSAYILAN BÜYÜK DAYANAĞIN GÜCÜ

Eski Yunanlılardan beri, filozoflar ve mantıkçılar, *kıyas* adı verilen akıl yürütme biçimini incelemişlerdir. Zihniniz kıyaslarla akıl yürütür. Bunun anlamı şudur: Bilincinizin doğru kabul ettiği büyük varsayımlar, soru ya da problem ne olursa olsun, bilinçaltınızın varacağı sonucu belirler. Dayanağınız doğruysa, sonuç da doğru olmak zorundadır.

Örneğin:
- Her erdem övgüye değerdir.
- Kibarlık bir erdemdir.
- Bu nedenle, kibarlık övgüye değerdir.

Ya da:
- Yapılan her şey değişir ve sonunda yok olur.
- Mısır Piramitleri de yapılmıştır.
- Bu yüzden Piramitler bir gün değişip yok olacaktır.

İlk ifade büyük varsayım olarak kabul edilmektedir ve doğru varsayımı doğru sonuç takip etmelidir.

New York City Town Hall'daki zihin bilimi seminerlerimden birine katılan bir yüksekokul profesörü daha sonra yanıma gelmişti. "Hayatımdaki her şey karmakarışık." dedi. "Sağlığımı, varlığımı, dostlarımı kaybettim. Dokunduğum her şey bozuluyor."

Ona sorunlarının mantıksal olarak ve doğrudan yıkıcı büyük dayanağından kaynaklandığını açıkladım. Hayatını değiştirmek için, düşünce biçiminde yeni bir dayanak oluşturmalıydı. Bilinçaltımn Sınırsız Zekasının onu manevi, zihinsel ve maddi olarak yönettiğine, yönlendirdiğine ve zenginleştirdiğine inanmalıydı. Bunu yaptığında, bilinçaltı onu kararlarında otomatikman bilgelikle yönlendirecek, bedenini iyileştirecek, zihninin yeniden huzur ve sükunete kavuşmasını sağlayacaktı.

Bu profesör, hayatının genel olarak nasıl şekillenmesini istediğini tasarladı. Büyük dayanağı şuydu:

Sonsuz zeka her alanda bana öncülük ediyor ve beni yönlendiriyor. Sağlığım mükemmel; Uyum Yasası zihnimde ve bedenimde faaliyet gösteriyor. Güzellik, sevgi, huzur ve bolluğa sahibim. Doğru eylem ve ilahi düzen prensipleri bütün hayatımı yönetiyor. Büyük teriminin temelinde hayatın ezeli ve ebedi gerçeklerinin olduğunu biliyorum. Bilinçaltımın, bilincimin düşünme biçiminin doğasına göre tepkini verdiğini biliyor, hissediyor ve buna inanıyorum.

Daha sonra bana şu ilerleme raporunu göndermişti: "Büyük teriminin ifadelerini günde birkaç kez yavaşça, sessizce ve sevgiyle tekrarladım. Bunların derinlere inip bilinçaltıma girdiğini biliyordum. Zihin yasaları beni sonuç alacağıma ikna etmişti. Benimle yapmış olduğunu görüşme için size minnettarım. Hayatımın bütün yönlerinin olumlu yönde değiştiğini de eklemek istiyorum. İşe yaradı!

BİLİNÇALTI SİZİNLE TARTIŞMAZ

Bilinçaltınız son derece bilgedir. Bütün soruların cevaplarını bilir. Ancak bildiğini bilmez. Sizinle tartışmaz ya da size karşı gelmez. "Beni bu tür telkinlerle etkilememelisin." demez.

"Bunu yapamam", "Çok yaşlıyım", "Bu gerekliliği karşılayamam", "Yanlış yerde doğmuşum", "Doğru politikacıyı tanımıyorum" dediğinizde, bilinçaltınıza bu olumsuz düşünceleri aşılarsınız. O da buna göre tepki verir. Bunu yaparken aslında kendi iyiliğinizi engellersiniz. Hayatınızda yoksunluğu, kısıtlamaları ve hayal kırıklığını getirirsiniz.

Bilincinizde engeller, kısıtlamalar, ertelemeler belirlediğinizde, bilinçaltınızda var olan bilgelik ve zekayı reddetmiş olursunuz. Bilinçaltınızın sorunu çözemeyeceğini söylersiniz. Bu zihinsel ve duygusal tıkanıklığa yol açar, arkasından hastalık ve nörotik eğilimler gelir.

Arzularınızı gerçekleştirmek ve hayal kırıklıklarınızın üstesinden gelmek için, günde birkaç kez olumlu bir biçimde şunları tekrarlayın:

Bana bu arzuyu veren Sınırsız Zeka beni yönlendiriyor ve arzumu gerçekleştirmem için kusursuz bir plan sunuyor. Bilinçaltımın derin bilgeliğinin tepki verdiğini ve içimde hissettiğim ve istediğim şeyin dışa vurulduğunu biliyorum. Bir denge ve ılımlılık var.

Öte yandan, eğer "Çıkış yolu yok. Ben kayboldum. Bu ikilemden çıkış yok. Tıkandım ve engellendim" derseniz, bilinçaltınızdan hiçbir cevap ya da tepki alamazsınız. Bilinçaltınızın sizin için çalışmasını istiyorsanız, ondan doğru şekilde talepte bulunmayı bilmeli ve işbirliğini istemelisiniz. Aslında bilinçaltı her zaman sizin için çalışır. Her dakika kalp atışlarınızı ve soluk alıp verişlerinizi kontrol eder. Parmağınızı kestiğinizde, karmaşık iyileşme sürecini harekete geçirir. En temel eğilimi, hayatın sürmesini sağlamaktır. Hep sizi koruyup gözetmeye çalışır.

Bilinçaltınızın kendi zihni vardır ama sizin düşünce ve hayal gücü kalıplarınızı kabul eder. Bir sorun için çözüm aradığınızda, bilinçaltı tepki verir; ancak, sizin bilincinizde bir karara ve doğru bir yargıya varmanızı bekler. Cevabın bilinçaltınızda olduğunu bilmeniz gerekir. "Çıkış yolu olduğunu sanmıyorum. Altüst oldum, kafam karıştı. Neden cevap alamıyorum?" derseniz, isteğinizi etkisiz hale getirmiş olursunuz. Yerinde sayan bir asker gibi, yaşam enerjinizi kullanır ama bir adım ilerleyemezsiniz.

Zihninizin tekerleklerini durdurun. Gevşeyin. Kendinizi serbest bırakın. Sessizce, olumlu bir biçimde şunları söyleyin:

Bilinçaltım cevabı biliyor. Şu anda bana tepki veriyor. Teşekkür ediyorum, çünkü bilinçaltımın Sınırsız Zekasının her şeyi bildiğini ve şimdi benim için mükemmel çözümü sunduğunu biliyorum. Gerçek inancım, bilinçaltımın görkemini ve muhteşemliğini ortaya çıkarıyor. Bu da beni çok mutlu ediyor.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ İyi şeyler düşünürseniz iyi şeyler olur. Kötü şeyler düşünürseniz kötü şeyler olur. Bütün gün ne düşünürseniz, o olursunuz.

⇒ Bilinçaltınız sizinle tartışmaz. Bilincinizin emirlerini kabul eder. "Buna param yetmez." derseniz, bilinçaltınız bunu doğru kılmak için çalışır. Daha iyi bir düşünce seçin. "Onu alacağım. Bunu zihnimde kabul ediyorum" diye komut verin.

⇒ Seçme gücüne sahipsiniz. Sağlığı ve mutluluğu seçin. Cana yakın olmayı ya da soğuk olmayı seçebilirsiniz. İşbirlikçi, keyifli, cana yakın, sevimli olmayı seçerseniz, dünya da buna göre tepki verecektir. Harika bir kişilik geliştirmenin en iyi yolu budur.

⇒ Bilinciniz "kapıdaki bekçi" gibidir. En önemli işlevi, bilinçaltınızı yanlış etkilerden korumaktır. İyi bir şeyin olabileceğine ve şu anda olduğuna inanmayı seçin. En büyük gücünüz, seçme yeteneğinizdir. Mutluluğu ve bereketi seçin.

⇒ Başkalarının telkin ve ifadelerinin sizi incitme gücü yoktur. Tek güç, kendi düşüncenizin hareketidir. Başkalannın düşünce ve ifadelerini reddetmeyi ve iyiyi kabul etmeyi seçebilirsiniz. Nasıl tepki vereceğinizi seçme gücüne sahipsiniz.

⇒ Ne söylediğinize dikkat edin. Ağzınızdan çıkan her sözcüğe dikkat etmelisiniz. Asla, "Başansız olacağım. İşimi kaybedeceğim. Kirayı ödeyemeyeceğim." demeyin. Bilinçaltınız esprileri anlayamaz. Bütün bunları gerçekleştirmeye kalkar.

⇒ Zihniniz kötü değildir. Doğanın hiçbir gücü kötü değildir. Önemli olan, doğanın güçlerini nasıl kullandığınızdır. Zihninizi her yerde insanları korumak, iyileştirmek ve onlara ilham vermek için kullanın.

⇒ Asla "Yapamam" demeyin. Şöyle diyerek bu korkunun üstesinden gelin: "Bilinçaltımın gücü sayesinde her şeyi yapabilirim."

⇒ Hayatın ezeli ve ebedi gerçeklerini ve prensiplerini dikkate alarak düşünün; korkuyu, cahilliği ve batıl inançlan esas almayın. Başkalarının sizin adınıza düşünmesine izin vermeyin. Kendi düşüncelerinizi kendiniz seçin ve kendi kararlarınızı kendiniz verin.

⇒ Siz ruhunuzun (bilinçaltınızın) kaptanı ve kaderinizin efendisisiniz. Unutmayın, seçme yeteneğiniz var. Hayatı seçin! Sevgiyi seçin! Sağlığı seçin! Mutluluğu seçin!

⇒ Bilinciniz neyin doğru olduğunu varsayar, neyin doğru olduğuna inanırsa, bilinçaltınız onu doğru kabul eder ve gerçek kılmaya çalışır. İyi şansa, ilahi yol göstericiliğe, doğru eyleme ve hayatın nimetlerine inanın.

Zihninizde nihai sonucu canlandırmanız, bilinçaltınızın karşılık vermesini ve zihinsel resmi gerçekleştirmesini sağlar.

3. Bölüm

BİLİNÇALTININ MUCİZELER YARATMA GÜCÜ

Hastalığa ya da sizi incitecek, size zarar verecek herhangi bir şeye inanmak aptalcadır. Mükemmel sağlığa, zenginliğe, huzura, refaha ve ilahi yol göstericiliğe inanın.

Bilinçaltının gücü ölçülemez bile. Size ilham verir ve yol gösterir. Hafızanızın deposundan önemli sahneleri çağırır. Kalp atışlarınızı ve kan dolaşımınızı kontrol eder. Sindiriminizi düzenler, özümseme ve boşaltım işlevi görür. Bir parça ekmek yediğinizde, bilinçaltı bunu dokuya, kasa, kemiğe ve kana dönüştürür. Bu süreçleri dünyadaki en bilge insan bile anlayamaz. Bilinçaltınız, bedeninizin bütün hayati süreçlerini ve fonksiyonlarını kontrol eder. Bütün sorunların çözümlerini bilir.

Bilinçaltı hiç uyumaz, hiç dinlenmez. Her zaman iş başındadır. Bilinçaltınızın mucizeler yaratma gücünü, uyumadan önce ona gerçekleştirmek istediğiniz belirli bir şeyi ifade ederek keşfedebilirsiniz. İçinizdeki güçlerin ortaya çıkıp sizi istediğiniz sonuca götürdüğünü fark ettiğinizde çok şaşırıp sevineceksiniz. Burada sizi sınırsız bir potansiyelle temasa geçiren bir güç ve bilgelik kaynağı bulunmaktadır. Bu, dünyayı döndüren, gezegenleri yörüngelerinde tutan, güneşin parlamasını sağlayan güçtür.

Bilinçaltınız, ideallerinizin, amaçlarınızın ve özgecil dürtülerinizin kaynağıdır. Shakespeare bilinçaltı sayesinde çağının ortalama insanından gizlenen gerçekleri algılamış ve iletmiştir. Yunan heykeltıraş Phidias, heykel ve bronz kullanarak güzellik, düzen, simetri ve orantı yaratma sanat ve yeteneğini bilinçaltı sayesinde geliştirmiştir. Bilinçaltı, büyük sanatçıların hayranlık uyandıran güçlerini çektikleri derin kuyudur. Ünlü İtalyan ressam Raphael'in Madonna'larını yaratmasını, ünlü Alman besteci Beethoven'ın senfonilerini bestelemesini sağlamıştır.

Birkaç yıl önce, Hindistan'da Yoga Forest Üniversitesi'nde bir seminere davet edilmiştim. Bu sırada Bombay'dan gelen bir cerrahla sohbet ettim. Ondan Dr. James Esdaille'in şaşırtıcı öyküsünü dinledim.

Esdaille, 1840'larda Bengal'de çalışan İskoç bir cerrahtı. O zamanlar eter ya da diğer çağdaş kimyasal anestezi yöntemleri henüz kullanılmıyordu. Ancak 1843 ve 1846 yılları arasında, Dr. Esdaille farklı türlerde dört yüzün üzerinde önemli ameliyat gerçekleştirmişti. Bunların arasında uzuvların kesilmesi, tümörlerin ve kanserli bölgelerin alınması, göz, kulak ve boğaz ameliyatları vardı. Bütün bu ameliyatlar yalnızca zihinsel anestezi ile yapılıyordu. Hastalar hiç acı hissetmediklerini söylüyorlardı ve hiçbiri ameliyat sırasında ölmüyordu.

Şaşırtıcı bir biçimde, Esdaille'in hastalarının ameliyat sonrası ölüm oranı da son derece düşüktü. Bu, Louis Pasteur ve Joseph Lister gibi Batılı bilim adamları enfeksiyonun bakteriyel kaynağını ortaya koymadan da önceydi. Hiç kimse ameliyat sonrası enfeksiyonların sterilize edilmeyen aletlere ve öldürücü organizmalara bağlı olduğunu fark etmemişti. Ancak Doktor Esdaille hipnotize olmuş hastalarına hiçbir enfeksiyonun ya da septik durumun ortaya çıkmayacağını söylediğinde,

hastaların bilinçaltı buna karşılık veriyordu. Enfeksiyonun hayatı tehlikeye sokan tehlikeleriyle mücadele etmek için süreçler geliştiriyorlardı.

Düşünsenize: Bir buçuk asır önce dünyanın yarısını dolaşan bu İskoç cerrah, bilinçaltının mucizeler yaratan güçlerinin nasıl kullanılması gerektiğini keşfetmişti. Bu bile insanda hayranlık uyandırmaya yeter. Dr. Esdaille'e ilham veren ve hastalarını ölümcül tehlikelerden koruyan bu "doğaüstü" güçlere siz de sahip olabilirsiniz.

Bilinçaltınız, zaman ve mekandan bağımsız olmanızı sağlayabilir. Sizi acılardan ve sıkıntılardan kurtarabilir. Ne olursa olsun, bütün sorunlarınıza çözüm bulabilir. İçinizde, sizin bile idrak edemeyeceğiniz, ancak hayranlık duyabileceğiniz bir güç ve zeka vardır. Bütün bu deneyimler, mutlu olmanızı ve bilinçaltınızm mucizeler yaratan güçlerine inanmanızı sağlayacaktır.

BİLİNÇALTINIZ, HAYAT KİTABINIZDIR

Bilinçaltınıza hangi düşünceleri, inançları, fikirleri, teorileri, dogmaları yazar, kazır ya da iletirseniz, bunları koşulların, durumların ve olayların nesnel göstergeleri olarak yaşarsınız. İçeriye ne yazarsanız, dışarıda onu yaşarsınız. Hayatın iki yönü vardır; nesnel ve öznel; görülen ve görülmeyen, düşünce ve gösterge.

Düşünce, bilincin, yani akıl yürüten zihnin organı olan serebral kortekste sinirsel atış örneği olarak algılanır. Bilinç ya da nesnel zihin bir düşünceyi tamamen kabul ettiğinde, bu düşünce beynin diğer bölümlerine aktarılır ve deneyime dönüşür.

Daha önce belirttiğimiz gibi, bilinçaltmız tartışamaz. Üzerine ne yazarsanız, ona göre davranır. Hükümlerinizi ya da bilin-

cinizin vardığı sonuçları son kabul eder. Bu yüzden sürekli hayat kitabınıza bir şeyler yazmaktasınızdır; düşünceleriniz deneyimleriniz haline gelir. Amerikalı düşünür Ralph Waldo Emerson şöyle demiştir: "İnsan bütün gün ne düşünüyorsa odur."

BİLİNÇALTINA İLETİLEN, İFADE EDİLİR

Amerikan psikolojisinin babası olan William James, dünyayı döndüren gücün bilinçaltı olduğunu söylemektedir. Bilinçaltı sınırsız bir zeka ve bilgeliğe sahiptir. Gizli kaynaklardan beslenir ve buna hayatın yasası denir. Bilinçaltınız, ona ilettiğiniz her şeyi gerçek kılmaya çalışacaktır. Bu nedenle ona doğru fikirler ve yaratıcı düşünceler iletmeniz gerekir.

Dünyada bu kadar çok kaos ve üzüntü olmasının nedeni, birçok kişinin bilinçle bilinçaltı arasındaki etkileşimi anlayamamasıdır. Bu iki prensip uyum ve barış içinde olduğunda ve birlikte çalıştığında, sağlıklı, mutlu, huzurlu ve keyifli olabilirsiniz. Bilinç ve bilinçaltı uyumlu ve huzurlu çalıştığında, hastalıklar ve çatışmalar olmaz.

Eski zamanlarda, Hermes Trismegistus dünyanın en büyük, en güçlü büyücüsü olarak tanınıyordu. Ölümünden yüzyıllar sonra, mezarı açıldığında, eskilerin bilgeliğiyle ilgilenenler merak ve umutla bekliyorlardı. Yüzyılların en büyük sırrının bu mezarda bulunacağı söyleniyordu. Öyleydi de. Sır şuydu:

İçte neyse, dışta o.
Üstte neyse, altta o.

Başka bir deyişle, bilinçaltınıza ne iletirseniz, uzayın ekranında o ifade edilir. Aynı gerçek, Moses, Isaiah, Buda, Zoroas-

ter, Laotze ve başka kahinler tarafından da belirtilmiştir. Öznel olarak doğru hissettiğiniz her şey koşullar, deneyimler ve olaylar olarak ifade edilir. Hareket ve duygular dengede olmalıdır. Cennette (zihninizde) olan yeryüzünde (beden ve çevre) de olmalıdır. Bu, hayatın büyük yasasıdır.

Etki ve tepki, dinginlik hareket yasasını bütün doğada görebilirsiniz. Bu ikisi dengede olmalıdır; ancak o zaman uyum ve dengeye ulaşılabilir. Hayat prensibinin içinizde ritmik ve uyumlu bir biçimde akmasına izin vermeniz gerekir. İçeri alınan ve dışarı verilen eşit olmalıdır. İletilen ve ifade edilen eşit olmalıdır. Hayal kırıklığınızın nedeni, gerçekleşmeyen isteğinize bağlıdır.

Olumsuz, yıkıcı ve kötü düşünürseniz, bu düşünceler ifade edilmesi ve bir çıkış yolu bulması gereken yıkıcı duygular ortaya çıkarır. Olumsuz doğaya sahip bu duygular sık sık ülser, kalp sorunları, gerginlik ve anksiyeteyle ifade edilmektedir.

Şu anda kendinizle ilgili fikriniz ya da duygunuz nedir? Varlığınızın her parçası bu fikri ifade eder. Canlılığınız, bedeniniz, maddi durumunuz, arkadaşlarınız, sosyal statünüz kendinizle ilgili fikrinizi mükemmel bir biçimde yansıtır. Bilinçaltınıza ilettiğiniz ve hayatınızın bütün evrelerinde ifade ettiğiniz şeyin gerçek anlamı budur.

Benimsediğimiz olumsuz fikirlerle kendimizi incitiriz. Öfke, korku, kıskançlık ve kin duyarak kendinizi kaç kez yaraladınız? Bunlar, bilinçaltınıza giren zehirlerdir. Siz bu olumsuz tutumlarla doğmadınız. Bilinçaltınıza hayat dolu düşünceler iletin ve oraya yerleşen bütün olumsuz kalıpları silin. Siz bunu yapmaya devam ettikçe, geçmiş silinecek ve artık hatırlanmayacaktır.

BİLİNÇALTI CİLDİ İYİLEŞTİRİR

Bilinçaltının iyileştirici gücüne dair en ikna edici kanıt, kişisel iyileşmedir. Kırk yıldan fazla bir süre önce, bir cilt hastalığına yakalanmıştım. En iyi doktorlara gittim; tıbbın elverdiği bütün olanakları kullandılar, en ileri tedavileri uyguladılar. Hiçbiri işe yaramadı. Hastalık giderek kötüleşti.

Sonra bir gün, derin bir psikolojik bilgiye sahip olan bir dostumla karşılaştım.

Bana bütün organlarımı tek bir hücreden oluşturup şekillendiren bilinçaltımm bir "kitap" gibi işlev gördüğünü açıkladı. Bilinçaltım bedenimi yaptığına göre, onu yeniden şekillendirip iyileştirebilirdi de.

Sonra saatini işaret etti. "Bunu biri yaptı." dedi. "Ancak saat nesnel bir gerçeklik haline gelmeden önce, saatçinin zihninde buna dair net bir fikir olmalıydı. Saat bir nedenle gerektiği gibi çalışmazsa, saatçinin buna dair fikri, ona saati tamir etmek için ihtiyaç duyacağı bilgiyi de verecekti."

Bu benzetmeyle bana ne anlatmaya çalıştığını anlamıştım. Bedenimi yaratan bilinçaltı zeka saatçi gibiydi. Bedenimin bütün hayati fonksiyon ve süreçlerini nasıl iyileştireceğini, yeniden yapılandıracağını ve yöneteceğini biliyordu. Ancak bunu gerektiği gibi yapabilmesi için ona sağlık konusunda mükemmel bir fikir vermeliydim. Bu neden, iyileşme de sonuç olacaktı.

Dileğim oldukça basit ve dolaysızdı.

Bedenim ve bütün organlarım, bilinçaltımdaki Sınırsız Zeka tarafından yaratıldı. O, beni nasıl iyileştireceğini biliyor. Onun bilgeliği bütün organlarımı, dokularımı, kaslarımı ve kemiklerimi şekillendirdi. İçimdeki bu sınırsız iyileştirici güç varlığımın her hücresini dönüştürüyor; beni eksiksiz ve kusursuz kılıyor.

Şu anda içimde gerçekleştiğini bildiğim iyileşme için teşekkürlerimi sunuyorum. İçimdeki yaratıcı zeka harikalar yaratıyor.

Bu basit dileği, günde iki ya da üç kez beşer dakika süreyle yüksek sesle tekrarladım. Üç ay kadar sonra, cildim tamamen iyileşmiş, kusursuz olmuştu. Hastalık geçmişti. Doktorum şaşkına döndü, ama ben ne olduğunu biliyordum. Bilinçaltıma iyilik, güzellik, kusursuzluk konusunda hayat dolu iletiler göndermiştim. Bunlar, bilinçaltımdaki sorunlara neden olan olumsuz imge ve kalıpları dışarı atmıştı.

Zihninizde denge oluşmadığı sürece, bedeninizde hiçbir şey gerçekleşmez. Zihninizi sürekli olumlu fikirlerle besleyerek değiştirirseniz, bedeninizi de değiştirebilirsiniz.

İyileşmenin temeli budur.

Hastalıkların kaynağı zihindedir. Zihinsel bir kalıpla bağlantılı olmadığı sürece bedende hiçbir şey ortaya çıkmaz.

Tek bir iyileştirme süreci vardır, o da inanç. Tek bir iyileştirici güç vardır, o da bilinçaltınız.

Sizi iyileştiren şeyin ne olduğunu araştırın. Bilinçaltına ilettiğiniz doğru yönergelerin zihninizi ve bedeninizi iyileştirdiğini fark edeceksiniz.

BİLİNÇALTI BEDENİN BÜTÜN İŞLEVLERİNİ NASIL KONTROL EDER?

İster uyanık ister uyuyor olun, durmak yorulmak bilmeyen bilinçaltınızın faaliyetleri, bilincinizin müdahalesine gerek duymadan, bedeninizin bütün hayati fonksiyonlarını kontrol eder. Siz uyurken, kalbiniz ritmik bir şekilde atmaya devam eder.

Göğsünüz ve diyafram kaslarınız ciğerlerinizden içeri ve dışarı hava pompalar. Vücudunuzun faaliyetlerinin atık ürünü olan karbondioksit dışarı atılır ve yerine hayati fonksiyonlarınıza devam etmeniz için gerekli olan oksijen alınır. Bilinçaltınız sindirim süreçlerinizi, salgılarınızı ve vücudunuzun diğer karmaşık, mucizevi faaliyetlerini de kontrol etmektedir. Bütün bunlar siz uyurken de uyanıkken de gerçekleşir.

Eğer vücudunuzun fonksiyonlarını bilincinizle gerçekleştirmek zorunda kalsaydınız, kesinlikle başarısız olurdunuz. Belki de aniden ölüverirdiniz. Süreçler fazlasıyla karmaşıktır ve birbiriyle ilişkilidir. Açık kalp ameliyatları sırasında kullanılan kalp-ciğer makinesi modern teknolojinin harikalarından biridir; ancak yaptığı şey, bilinçaltının yıllar boyu günde yirmi dört saat yaptığından çok daha basittir.

Süpersonik bir jet uçağıyla okyanusu geçtiğinizi ve bu sırada kokpite girdiğinizi düşünün. Elbette uçağı nasıl uçuracağınızı bilemezdiniz ama pilotun dikkatini dağıtmanız ve bir soruna yol açmanız hiç de zor olmazdı. Aynı şekilde, bilinciniz de vücudunuzun faaliyetlerini sürdüremez; ancak bu faaliyetlerin düzgün bir biçimde sürmesini engelleyebilir.

Üzüntü, endişe, korku ve depresyon kalbin, ciğerlerin, midenin ve bağırsakların normal fonksiyonlarına müdahale edebilir. Tıp toplumu strese bağlı hastalıkların ne kadar ciddi olduğunun farkına yeni yeni varmaya başladı. Bunun nedeni, bu düşünce kalıplarının bilinçaltının uyumlu çalışmasına müdahale etmesidir.

Kendinizi fiziksel ve zihinsel olarak rahatsız hissettiğinizde, yapabileceğiniz en iyi şey kendinizi serbest bırakmak, gevşemek ve düşünce süreçlerinizin tekerleklerini durdurmaktır. Bilinçaltınızla konuşun. Ona huzuru, uyumu ve ilahi düzeni

benimsemesini söyleyin. Vücudunuzun bütün fonksiyonlarının yeniden normale döndüğünü göreceksiniz. Bilinçaltınızla otoriter ve ikna edici bir biçimde konuştuğunuzdan emin olun. Size, komutlarınızı yerine getirerek karşılık verecektir.

BİLİNÇALTINIZIN SİZİN İÇİN ÇALIŞMASINI NASIL SAĞLARSINIZ?

Öncelikle bilinçaltınızın her zaman çalıştığını anlamalısınız. Siz farkında olun ya da olmayın, o gece gündüz faaldir. Bilinçaltınız, vücudunuzun inşaatçısıdır; ancak siz bu sessiz içsel süreci bilinçli olarak algılayamaz ve duyamazsınız. Sizin işiniz bilinçaltınızla değil, bilincinizledir. En iyiye dair beklentinizle bilincinizi meşgul edin ve alışageldiğiniz düşüncelerinizin temelinde güzel, doğru, adil ve uyumlu şeyler bulunduğundan emin olun. Yüreğinizde ve ruhunuzda bilinçaltınızın her şeyi her zaman alışageldiğiniz düşüncelerinize bağlı olarak ifade ettiğini, ürettiğini ve ortaya koyduğunu bilin ve bilincinize dikkat edin.

Unutmayın; tıpkı suyun içinde aktığı borunun şeklini alması gibi, hayat prensibi de sizin içinizde düşüncelerinizin doğasına göre akar. Bilinçaltınızdaki iyileştirici varlığın içinizde uyum, sağlık, huzur, keyif ve bolluk olarak aktığını bilin. Bunu canlı bir zeka, harika bir yol arkadaşı olarak düşünün. İçinizde sizi canlandırarak, zenginleştirerek, size ilham vererek aktığına inanın. Size bu şekilde karşılık verecektir. Neye inanırsanız, onu yaşarsınız.

BİLİNÇALTININ İYİLEŞTİRİCİ PRENSİBİNİ BİLMEK SİNİRLERİ ONARIR

Dünyanın en ünlü iyileşme tapınaklarından biri, güneybatı Fransa'da Lourdes'dedir. Lourdes'nin tıp departmanı arşivi,

iyileşmesi mucize olarak görülen hastaların dosyalarıyla doludur. Bunlardan biri Madam Bire idi. Madam Bire kördü, görme sinirleri çalışmaz hale gelmişti. Lourdes'yi ziyaret ettikten sonra yeniden görmeye başlamıştı. Onu muayene eden doktorlar görme sinirlerinin hâlâ çalışmadığını söylemişlerdi ama görüyordu işte! Bir ay sonra, yeniden yapılan muayene sonucunda görme mekanizmasının onarılıp normale döndüğü tespit edildi.

Ben, Madam Bire'nin; tapınağın sularıyla tedavi edilmediğine kesinlikle inanıyorum. Onu iyileştiren şey, inancına karşılık veren bilinçaltıydı. Bilinçaltının iyileştirici prensibi, onun düşüncesinin doğasına karşılık vermişti. İnanç, bilinçaltındaki düşüncedir. Bir şeyi doğru kabul etmek anlamına gelir. Kabul edilen düşünce, kendini otomatikman uygulamaya koyar.

Şüphesiz, Madam Bire bu kutsal yere umut ve inançla gitmişti. Yüreğinde, iyileşeceğini hissediyordu. Bilinçaltı buna göre karşılık verdi ve hep var olan iyileştirici güçlerini ortaya çıkardı. Gözü yaratan bilinçaltı, ölü bir siniri de yeniden hayata döndürebilir. Yaratıcı prensip, yarattığı bir şeyi yeniden yaratabilir. Neye inanırsanız, o olur.

BİLİNÇALTINIZA MÜKEMMEL SAĞLIK FİKRİNİ NASIL AŞILARSINIZ?

Güney Afrika'da, Johannesburg'da tanıştığım bir adam bana ileri safhada akciğer kanserini nasıl yendiğini anlatmıştı. Uyguladığı yöntem, mükemmel sağlık fikrini bilinçaltına iletmekti. Ricam üzerine, bana bu sürecin ayrıntılarını gönderdi. Ben de şimdi size aktarıyorum.

Günde birkaç kez, zihinsel ve fiziksel olarak tamamen gevşediğimden emin oluyordum. Kendi kendime şunları söyleyerek bedenimi gevşetiyordum:

"Ayaklarım gevşedi, ayak bileklerim gevşedi, bacaklarım gevşedi, karın kaslarım gevşedi, kalbim ve ciğerlerim de gevşedi, kafam gevşedi, bütün varlığım tamamen gevşedi."

Beş dakika kadar sonra, uykumun geldiğini, mayıştığımı hissediyordum. O zaman şu gerçeği tekrarlıyordum:

"Yüce Varlığın kusursuzluğu şu anda benim içimde ifade buluyor. Mükemmel sağlık fikri şu anda bilinçaltımı dolduruyor. Bana biçilen imaj, kusursuz bir imaj. Bilinçaltım, Yüce Varlığın zihnindeki mükemmel imajla uyum içinde bedenimi yeniden yaratıyor."

Adam, gözle görülür bir iyileşme kaydetmişti. Kullandığı teknik, mükemmel sağlık fikrini bilinçaltına iletmenin basit, doğrudan bir yoluydu.

Sağlık fikrini bilinçaltına iletmenin bir başka harika yolu, disiplinli ve sistemli hayal kurmadır. Felç geçiren bir adama gözünde kendisini ofisinde yürürken, masasına dokunurken, telefona cevap verirken, iyileşmesi halinde yapacağı her şeyi yaparken canlandırmasını söylemiştim. Ona mükemmel sağlığı bu şekilde gözünde canlandırmasının bilinçaltı tarafından kabul edileceğini söyledim.

Kendini bu role kaptırdı. Yeniden ofisinde olduğunu hissetti. Bilinçaltına, üzerinde çalışacağı somut ve kesin bir şey sunduğunu biliyordu. Bilinçaltı, gözünde canlandırmanın üzerinde etkili olduğu bir filmdi.

Gözünde canlandırma disiplinini birkaç hafta süreyle yoğun biçimde uyguladı. Sonra bir gün, herkes dışarıdayken te-

lefon çaldı. Telefon, yatağına beş metre uzaklıktaydı. Ancak ulaşmayı ve cevap vermeyi başardı. O andan sonra felç durumu kayboldu. Bilinçaltının iyileştirici gücü zihinsel betimlemesine karşılık vermiş ve sonunda iyileşme gerçekleşmişti.

Bu adam daha önce beyinde oluşan sinirsel itkileri bacaklara ulaşmaktan alıkoyan zihinsel bir engelleme yaşıyordu. Bu yüzden yürüyemiyordu. Dikkatini içindeki iyileştirici güç üzerinde yoğunlaştırdığında, güç bu dikkat sayesinde akmaya başlamış ve o da yürümeyi başarmıştı.

İnandığınız sürece istediğiniz her şeyi elde edersiniz.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Bilinçaltınız, vücudunuzun bütün hayati süreçlerini kontrol eder ve bütün sorunların çözümünü bilir.

⇒ Uyumadan önce, bilinçaltınıza belirli isteğinizi iletin ve onun mucizeler yaratan gücünü kendinize kanıtlayın.

⇒ Bilinçaltınıza ilettiğiniz her şey, koşullar, deneyimler ve olaylar olarak uzay ekranında ifade edilir. Bu nedenle bilincinizin benimsediği bütün fikir ve düşüncelere dikkat etmelisiniz.

⇒ Etki ve tepki yasası evrenseldir. Düşünceniz etkidir; tepki de bilinçaltınızın düşüncenize vereceği otomatik karşılıktır. Düşüncelerinize dikkat edin!

⇒ Hayal kırıklığı, tatmin olmayan arzularınıza bağlıdır. Eğer engeller, ertelemeler ve zorluklar üzerinde durursanız, bilinçaltınız da buna bağlı olarak karşılık verecek ve kendi iyiliğinize engel olacaktır.

⇒ Eğer bilinçli bir şekilde şunu söylerseniz, Hayat Prensibi içinizde ritmik ve uyumlu bir biçimde akacaktır: "Bana bu arzuyu veren bilinçaltı gücün

şu anda içimde bunu gerçekleştirdiğine inanıyorum." Bu, bütün uyuşmazlıkları çözer.

⇒ Üzüntü, endişe ve korkuyla kalbinizin, ciğerlerinizin ve diğer organların normal ritmine müdahale edebilirsiniz. Bilinçaltınızı uyum, sağlık ve huzur ile ilgili düşüncelerle beslerseniz, vücudunuzun bütün fonksiyonlan yeniden normale dönecektir.

⇒ Bilincinizi, en iyiye yönelik beklentilerinizle meşgul edin. Böylece bilinçaltınız sadakatle, alışageldiğiniz düşünme biçiminizi yeniden oluşturacaktır.

⇒ Mutlu sonu, sorunlarınızın çözüldüğünü hayal edin, başarının heyecanını hissedin; bilinçaltınız hayal ettiklerinizi ve hissettiklerinizi kabul edecek ve bunlan gerçek kılmaya çalışacaktır.

Arzu ettiğiniz sonucu hayal edin ve onun gerçekleştiğini düşünün. Artık bu yolu izleyebilir ve kesin sonuçlara ulaşabilirsiniz.

4. Bölüm

ESKİ ÇAĞLARDA KULLANILAN ZİHİNSEL İYİLEŞME TEKNİKLERİ

İyi düşünürseniz iyi şeyler, kötü düşünürseniz kötü şeyler olur. Gün boyunca ne düşünürseniz o olursunuz.

Çağlar boyunca, her kıtadan, iklimden ve kültürden insanlar içgüdüsel olarak, bir yerlerde insanın vücut fonksiyonlarını ve yeteneklerini yenileyecek, bunların normal ve sağlıklı faaliyetini sürdürmesini sağlayacak iyileştirici bir güç olduğunu bildiler. Bu garip gücün belli koşullar altında çağrılabileceğine ve eğer gerektiği gibi çağrılırsa, insanların çektiği acıların azalacağına inandılar. Bütün ulusların geçmişinde, bu inancı destekleyen kanıtlar vardır.

Dünyanın ilk zamanlarında, hastaları iyileştirmek de dahil olmak üzere, insanları iyi ya da kötü yönde etkileme gücünün din adamlarına ve kutsal insanlara ait olduğuna inanılıyordu. Bu kişilerin ilahi güçleri ellerinde bulundurdukları söyleniyordu. Hastaları iyileştirme süreç ve işlemleri bütün dünyada farklılık gösteriyordu; ancak yakarışlar ve adaklar çok yaygındı. Çeşitli törenler düzenleniyor, muskalardan, tılsımlardan, yüzüklerden, andaçlardan ve imgelerden yararlanılıyordu.

Örneğin antik çağlarda, eski din adamları hastalarına ilaçlar veriyorlar ve onlar uyurken hipnotik telkinlerde bulunuyorlardı. Hastaya Tanrı'nın uykusunda onu ziyaret edeceği ve iyileştireceği söyleniyordu. Bunun sonucunda sık sık hastanın iyileştiği görülüyordu.

Hecate'ın inananlarına kertenkeleleri reçine, frankincense, mürrüsafi ile karıştırmaları ve bunları hilal zamanı açık havada dövmeleri söyleniyordu. Bu garip ve gizemli ritüeli gerçekleştirdikten sonra, tanrıçaya dua ediyorlar, az önce hazırladıkları ilacı alıyorlar ve uyuyorlardı. Eğer inançları yeterince güçlüyse, rüyalarında tanrıçayı görüyorlardı. Bize çok garip, hatta akıldışı gelen bu ritüel sık sık iyileşmeyle sonuçlanıyordu.

Eski zamanlarda insanlar, bilinçaltının inanılmaz gücünü serbest bırakmak ve kullanmak için pek çok etkin yöntem uyguluyorlardı. Bu yöntemlerin işe yaradığını biliyorlardı, ama nedenini ve nasılını bilmiyorlardı. Bugün onların bilinçaltına telkinlerde bulunduklarını görebiliyoruz. Ritüeller, ilaçlar ve muskalar insanların hayal gücüne güçlü bir biçimde hitap ediyordu; tedavi eden kişinin ısrarlı telkinleri sonucunda da bunlar hastanın bilinçaltı tarafından kabul ediliyordu. İyileşme işini, hastanın kendi bilinçaltı gerçekleştiriyordu.

Bütün çağlarda "üfürükçüler", tıbbın yetersiz kaldığı ve hastanın umudunu kestiği durumlarda kayda değer sonuçlar elde etmiştir. Bu, şunu düşünmemize neden olmaktadır. Dünyanın her yerinde bu üfürükçüler tedaviyi nasıl etkilemektedir? Yanıt şudur: İyileşme gerçekleşmektedir; çünkü hastanın kör inancı, bilinçaltındaki iyileştirici gücü serbest bırakmaktadır. Üfürükçülerin kullandığı tedavi ve yöntemler ne kadar akıldışı ve garipse, hastaların böyle tuhaf bir şeyin son derece güçlü olabileceğine inanma olasılığı da o kadar artmaktadır. Duyduklar

heyecan sağlık telkini bilinçte ve bilinçaltında kabul etmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu konuya bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak değineceğiz.

KUTSAL MEKANLARDA BİLİNÇALTININ GÜCÜ

Her kıtada, her ülkede tedavilerin gerçekleştiği şifalı yerler vardır. Bazıları dünyaca ünlüdür. Bazılarını yalnızca yakınlarda yaşayanlar bilir. Ünlü olsun olmasın, her tapınakta iyileşmeler aynı nedenlerle ve bilinçaltının güçleri sayesinde gerçekleşmektedir.

Japonya'da ünlü tapınakların bazılarını ziyaret ettim. Bütün dünyada bilinen Diabitsu tapınağında ilgi merkezi dev bir bronz heykeldir. Bu heykel ellerini kavuşturmuş, derin düşüncelere dalmış gibi başını eğmiş, hüşu içinde Buda'yı yansıtmaktadır.

Burada Buda'nın ayaklarına kapanarak adak adayan genç yaşlı bir sürü insan gördüm. Ona para, meyve, pirinç, sebze ve portakal sunuyorlardı. Mumlar, tütsüler yakılıyor, dualar ediliyordu. Bir kızın şarkı söyler gibi çıkan ve alçalıp yükselen sesini dinledim; eğildi ve iki portakal sundu. Buda'ya sesini iyileştirdiği için teşekkür ediyordu. Sesini kaybetmiş, ancak tapınakta yeniden kazanmıştı. Belirli bir ritüele uyması, oruç tutması ve Buda'ya adaklar adaması halinde onun kendisine sesini geri vereceğini düşünmesi, içinde inanç ve umut uyanmasını sağlamıştı. Bunun sonucunda zihnini inanca koşullandırmıştı. Bilinçaltı da bu inanca karşılık vermişti.

Hayal gücünün ve kör inancın gücü tarif edilemez. Bunun en iyi örneklerinden biri, Batı Avustralya'da Perth'te yaşayan ve tüberküloza yakalanan bir akrabamdı. Ciğerleri çok hastaydı. Oğlu, babasının kendi kendini iyileştirmesine yardımcı olmaya

karar verdi. Babasının evine gitti ve garip güçleri olan bir keşişle tanıştığını söyledi.

Bu adam, Avrupa'nın en ünlü şifalı tapınaklarından birine uzun süre kaldıktan sonra geri dönmüştü. Oradan, orta çağlardan kalma bir yüzüğün içine yerleştirilmiş küçük bir Çarmıh parçasını almıştı. Yüzyıllardır, sayısız hasta, bu yüzüğe dokununca iyileşmişti.

Oğlan bunu duyunca, adama babasının hastalığından söz etmiş ve ona yüzüğü kendisine ödünç vermesi için yalvarmıştı. Keşiş kabul etmişti. Oğlan da ona 500 dolar ödeme sözü vermişti.

Babası oğlunun elindeki yüzüğü görür görmez kaptı. Göğsüne bastırdı, sessizce dua etti ve uyudu. Sabahleyin iyileşmişti. Bütün klinik testler yanılmıştı.

Bu tür iyileşmeler her zaman görülebilir. Bu hikayenin ilgi çekici tarafı, oğlanın anlattıklarını tamamen uydurmuş olmasıdır. Gerçekte yol kenarından bir tahta parçası bulmuş, bunu bir kuyumcuya götürmüş ve eski bir tasarımmış gibi altın bir yüzüğün içine yerleştirmesini istemişti. Sonra da yüzüğü babasına vermişti.

Biliyorsunuz, babayı iyileştiren şey, yol kenarından alınan tahta parçası değildi elbette. Onu yoğunlaşan hayal gücü ve iyileşeceğine dair kesin beklentisi iyileştirdi. Hayal gücü, inançla ya da öznel duyguyla birleşti; bu bileşim bilinçaltının gücü sayesinde iyileşmeyi sağladı.

Baba, kendisine oynanan bu oyunu hiç öğrenemedi. Öğrenseydi, hastalığı tekrarlayabilirdi. Böyle bir şey olmadı. Tüberkülozdan tamamen kurtuldu. On beş yıl sonra, seksen dokuz yaşındayken, başka nedenlerden öldü.

İnancın toprağa ekilen bir tohuma benzediğini, ancak bakılırsa büyüyeceğini bilin. Fikri (tohumu) zihninize ekin, onu umutla sulayın ve gübreleyin. Böylece kendini gösterecektir.

Bütün hastalıklar zihinde başlar. Bununla bağlantılı zihinsel bir kalıp olmadığı sürece, vücutta hiçbir şey görülmez.

Bir başkası için iyi dileklerde bulunurken, sizin iyilik, güzellik ve kusursuzluk konusunda sessiz içsel farkındalığınızın diğer kişinin bilinçaltının olumsuz kalıplarını değiştireceğini ve harika sonuçlar yaratacağını bilin.

EVRENSEL İYİLEŞME PRENSİBİ

Çeşitli sağlık okullarının tamamının en harika karakterin belgeli tedavilerini ortaya koydukları bilinen bir gerçektir. Akla gelen en kesin sonuç, bunların hepsinde ortak olan önemli bir organ ve süreç bulunduğudur. Bu doğrudur. İyileştirme organı bilinçaltı, iyileştirme süreci ise inançtır.

Şu temel gerçekleri düşünün:

- Birinin bilince, diğerinin bilinçaltına ayrılmasıyla birbirinden ayırt edilen zihinsel fonksiyonlarınız vardır.
- Bilinçaltınız, telkinin gücüne karşı hassastır.
- Vücudunuzun fonksiyonlarının, koşullarının ve duyularının kontrolü bilinçaltınızdadır.

Hipnotize edilmiş bir denekte telkin yoluyla hemen her hastalığın semptomlarının ortaya çıkarılabileceğini biliyorsunuz. Örneğin telkinin doğasına bağlı olarak, hipnotize haldeki deneğin ateşi yükselebilir, yüzü kızarabilir ya da bu kişi üşüyebilir.

Deneğe felç olduğunu, yürüyemediğini telkin ederseniz, gerçekten yürüyemez hale gelir. Yine hipnotize edilmiş bir deneğin burnunun dibinde içi su dolu bir fincan tutarsınız ve "Bu fincan biber dolu. Kokla bak!" dersiniz. Denek şiddetle, üst üste hapşırmaya başlar. Sizce onun hapşırmasına neden olan şey nedir? Su mu yoksa telkin mi?

Biri size Timothy bitkisine alerjisi olduğunu söylerse, boş bir bardağa yapma çiçek koyup hipnotize haldeyken onun burnuna tutar ve bunun Timothy bitkisi olduğunu söylersiniz. Denekte her zamanki alerji semptomları görülür. Bu da bize semptomların nedeninin bilinçaltı olduğunu göstermektedir. Semptomların tedavisi de bilinçaltında gerçekleşir.

Osteopati, şiropraktik, chi qong, akupunktur ve naturopati gibi farklı tıp dalları kayda değer iyileşmelerin gerçekleşmesini sağlamaktadır. Dünyada farklı dini inançların ritüel ve törenleri için de aynı şey söz konusudur. Bütün bu iyileşmelerin bilinçaltı sayesinde gerçekleştiği kesindir; tek iyileştirici oradadır.

Bilinçaltının parmağınızdaki bir kesiği nasıl iyileştirebileceğini düşünün. O, bunu nasıl yapacağını çok iyi bilir. Doktor, yaraya pansuman yapar ve "Doğa bunu iyileştirir!" der. Ancak "doğa" doğal yasanın, yani bilinçaltı yasasının bir diğer adından başka bir şey değildir. Kendini koruma içgüdüsü doğanın ilk yasasıdır; kendini koruma da bilinçaltının en önemli fonksiyonudur. En güçlü içgüdünüz, bütün ototelkinlerin en etkilisidir.

BİRBİRİNDEN ÇOK FARKLI TEORİLER

Farklı dini mezhepler ve dua-terapi grupları tarafından, iyileştirme konusunda pek çok farklı teori geliştirilmiştir. Uygulamalarından sonuç aldıkları için, kendi teorilerinin doğru olması

gerektiğini iddia eden birçok grup vardır. Bu bölümde gördüğümüz gibi, bu doğru olamaz.

Bildiğiniz gibi, iyileştirmenin farklı biçimleri vardır. Paris'te çalışan Avusturyalı bir doktor olan Anton Mesmer (1734-1815) hasta vücuda mıknatıs tutulduğunda, hastalığın mucizevi bir şekilde tedavi edilebildiğini keşfetmişti. Çeşitli cam ve metal parçaları kullanarak da tedaviler gerçekleştirebiliyordu. Daha sonra bu nesneleri bırakıp hastanın vücudunda ellerini dolaştırmaya başladı. Tedavilerinin asıl kaynağının "hayvan manyetizması" olduğunu ileri sürdü. Bazı gizemli manyetik maddelerin tedaviyi uygulayan kişinin ellerinden hastaya geçtiği teorisini geliştirdi.

Mesmer, bu tedavi yöntemine kendi adını verdi: "mesmerizm". Bugün buna "hipnotizma" adını veriyoruz. Mesmer'in başarısını kıskanan diğer doktorlar, onun tedavilerinin başka bir şeye değil, telkine bağlı olduğunu söylediler. Ancak üstlerine gidildiğinde, telkinin gücünün bu şaşırtıcı sonuçları nasıl yarattığını bilmediklerini itiraf ettiler.

Bütün bu gruplar – psikiyatrlar, psikologlar, osteopatlar, şiropraktörler, doktorlar ve her türden dini gruplar – bilinçaltında mevcut olan tek evrensel gücü kullanmaktadır. Her biri, tedavinin kendi teorilerinin sonucu olduğunu iddia edebilir ama gerçek çok farklıdır. Bütün tedavilerin süreci kesin, olumlu bir zihinsel tutumdur; bu içsel tutuma ya da düşünce biçimine inanç adını veriyoruz. İyileşme, bilinçaltına yönelik bir telkin görevi gören, onun iyileştirme potansiyelini ortaya çıkaran inançlı beklentiye bağlıdır.

İnsan, bir diğerinden farklı bir güç sayesinde iyileşmez. İkisinin de kendi teorilerinin ve yöntemlerinin olabileceği doğrudur; ancak tek bir iyileşme süreci vardır, o da inançtır. Tek bir iyileştirici güç vardır; bu bilinçaltıdır. Hangi teoriyi, fikri,

yöntemi seçerseniz seçin. İnanırsanız, istediğiniz sonuçları elde edersiniz.

BERNHEIM'IN DENEYLERİ

Hippolyte Bernheim, yirminci yüzyılın başlarında Fransa, Nancy'de tıp profesörüydü. Doktorun hastaya telkininin, bilinçaltının gücü sayesinde nasıl etkili olduğunu ilk açıklayanlardan biriydi.

Bernheim dili tutulan bir adamın hikayesini anlatmaktadır. Her türlü tedavi denenmiş, hiçbir başarılı olmamıştı. Sonra bir gün adamın doktoru, sorunu çözeceğinden emin olduğu yeni bir yöntem öğrendiğini söylemişti. Hastanın ağzına bir cep termometresi koymuştu. Hasta, bunun kendisini kurtaracak araç olduğunu hayal etmişti. Birkaç dakika sonra, dilini rahatça hareket ettirebildiğini fark etmiş ve neşeyle bağırmıştı.

Bernheim şöyle devam ediyor:

Vakalarımız arasında, aynı türden örnekler de yer almaktadır. Bir gün ofisime dört haftadır konuşma kaybı yaşayan genç bir kız geldi. Teşhisi koyduktan sonra, öğrencilerime, konuşma kaybının bazen ani verilen elektrikle tedavi edilebildiğini, bunun telkin etkisi yaratabildiğini söyledim. Birini gönderip indüksiyon aparatını aldırdım. Elimi larniksin üzerinde koydum ve hafifçe gezdirdim. "Şimdi yüksek sesle konuşabilirsin." dedim. Çok geçmeden kıza "a", "b" ve "Maria" dedirtmeyi başardım. Bundan sonra sorunsuz konuşmaya başladı konuşma kaybı yoktu artık.

Burada Bernheim hastalarda inanç ve beklentinin gücünü göstermektedir. Bunlar bilinçaltına yönelik güçlü bir telkin görevi görmektedir.

TELKİN YOLUYLA KABARCIKLAR YARATMAK

Bernheim bir hastasının boynuna posta pulu yapıştırdığını ve ona bunun sinek-plasteri olduğunu telkin ederek ensesinde kabarcıklar oluşmasını sağladığını anlatıyor. Bu örnek, dünyanın çeşitli yerlerinde birçok doktorun deney ve deneyimleriyle kanıtlanmıştır. Hastalara yönelik sözlü telkinin sonucu olarak vücutta yapısal değişikliklerin görülebileceğine şüphe yoktur.

KANAMALARIN NEDENİ

Telkinlerin sonucunda kanamalar da görülebilir.

Dr. M. Bournu bunu kanıtlamak için bir deneği hipnotize etmiş ve ona şu telkinlerde bulunmuştur:

Bugün saat dörtte, hipnozdan sonra, ofisime geleceksin, bu koltuğa oturacaksın ve kollarını göğsünde kavuşturacaksın. Burnun kanamaya başlayacak.

O öğleden sonra, genç adam tam olarak kendisine söyleneni yaptı. Kollarını kavuşturduktan sonra, sol burun deliğinden birkaç damla kan geldi.

Bir başka örnekte, aynı araştırmacı hastasının adını bir aletin küt tarafıyla onun kollarına yazdı. Bu sırada hasta hipnotize olmuş haldeydi. Bourru daha sonra şöyle dedi:

Bugün öğleden sonra saat dörtte uyuyacaksın. Kolunun çizdiğim yerleri kanayacak ve adın kandan harflerle yazılmış olacak.

O öğleden sonra hasta dikkatle gözlemlendi. Saat dörtte uyuyakaldı. Sol kolunda harfler açıkça okunuyordu ve bazı yerlerde kan damlaları vardı. Bu harfler yavaş yavaş solsa da, üç ay sonra bile belli belirsiz görülebiliyordu.

Bu gerçekler, daha önce belirttiğimiz iki temel önermenin doğruluğunu göstermektedir. Bilinçaltı, telkinin gücüne karşı

son derece hassastır ve vücudun fonksiyonlarının, duyularının ve koşullarının kontrolü bilinçaltındadır.

Bütün bu fenomenler, telkinin ortaya çıkardığı olağandışı koşulları ortaya koymaktadır. Bunlar, insanın yüreğinde (bilinçaltında) ne düşünürse o olacağının kanıtıdır.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Kendinize sık sık iyileştirici gücün bilinçaltınızda olduğunu hatırlatın.

⇒ İnancın toprağa ekilen bir tohuma benzediğini, ancak bakılırsa büyüyeceğini bilin. Fikri (tohumu) zihninize ekin, onu umutla sulayın ve gübreleyin. Böylece kendini gösterecektir.

⇒ Bir kitap, yeni bir icat ya da oyun fikri zihninizde gerçektir. Bu yüzden şimdi buna sahip olduğunuza inanabilirsiniz. Fikrinizin, planınızın, icadınızın gerçekliğine inanın; böylece kendini gösterecektir.

⇒ Bir başkası için dilekte bulunurken, sizin iyilik, güzellik ve kusursuzluk konusunda sessiz içsel farkındalığınızın diğer kişinin bilinçaltının olumsuz kalıplarını değiştireceğini ve harika sonuçlar yaratacağını bilin.

⇒ Kutsal mekanlarda gerçekleştiğini duyduğunuz mucizevi iyileşmeler bilinçaltı üzerinde faaliyet gösteren ve iyileştirici gücü ortaya çıkaran hayal gücü ve kör inanca bağlıdır.

⇒ Bütün hastalıklar zihinde başlar. Bununla bağlantılı zihinsel bir kalıp olmadığı sürece, vücutta hiçbir şey görülmez.

⇒ Hipnotik telkin ile vücudunuzda hemen bütün hastalıklann semptomlannın görülmesi sağlanabilir. Bu, düşüncenin gücünü gösterir.

⇒ Tek bir iyileşme süreci vardır, bu da inançtır. Tek bir iyileştirici güç vardır; o da bilinçaltıdır.

⇒ İnancınızın hedefi ister gerçek olsun ister sahte, sonuçlar elde edebilirsiniz. Bilinçaltınız, zihninizdeki düşünceye karşılık verir. İnancı zihninizdeki bir düşünce olarak görürseniz, bu yeterli olacaktır.

Sağlık hissi sağlığı, zenginlik hissi zenginliği çağırır. Siz nasıl hissediyorsunuz?

5. Bölüm

MODERN ÇAĞLARDA ZİHİNSEL İYİLEŞME TEKNİKLERİ

Geleneksel yöntemlerden bağımsız düşünün ve plan yapın. Her sorunun bir cevabı ve çözümü olduğunu bilin.

İyileştiren şey nedir? İyileştirici güç nerededir ve nasıl kullanılabilir? Bunlar, hepimizin merak ettiği, hayati derecede önem taşıyan sorular. Hepsinin cevabı aynı: İyileştirici güç her kişinin bilinçaltıdır ve hastanın zihinsel tutumunu değiştirmesi, iyileştirici gücü ortaya çıkarır.

Hiçbir zihinsel ya da dini bilim uzmanı, psikolog, psikiyatr ya da tıp doktoru bir hastayı iyileştirmemiştir. Eski bir deyiş vardır: "Doktor yaraya pansuman yapar. Tanrı onu iyileştirir." Psikolog ya da psikiyatr hastadaki zihinsel engellemeleri ortadan kaldırarak etkin bir değişim yaratır; böylece iyileştirici prensip serbest kalabilir ve hastanın sağlığını kavuşmasını sağlayabilir. Aynı şekilde, cerrah fiziksel engellemeleri ortadan kaldırır ve iyileştirici unsurların normal fonksiyonunu sürdürmesini mümkün kılar. Hiçbir doktor, cerrah, zihinsel bilim uzmanı "hastayı iyileştirdiğini" iddia edemez. Tek iyileştirici güce Doğa, Yaşam, Tanrı, Yaratıcı Zeka gibi farklı isimler verilebilir. Ancak gerçekte bunlar bilinçaltının gücünü ifade etmenin farklı yollarıdır.

Daha önce de gördüğümüz gibi, hepimizi canlandıran iyileştirici hayat prensibinin akışını engelleyen zihinsel, duygusal ve fiziksel unsurları ortadan kaldırmanın pek çok farklı yolu vardır. Bilinçaltınızda var olan iyileştirici prensip, eğer sizin tarafınızdan ya da başka biri tarafından gerektiği gibi yönlendirilirse, zihninizi ve bedeninizi bütün hastalıklardan kurtarabilir. İyileştirici prensip, dinden, renkten, ırktan bağımsız olarak bütün insanlarda faaliyet gösterir. Bu iyileşme sürecini kullanmak, bundan yararlanmak için belirli bir mezhepe mensup olmanız gerekmez. Ateist ya da agnostik olsanız da bilinçaltınız elinizdeki yanığı ya da kesiği iyileştirebilir.

Modern zihinsel iyileşmenin temelinde, bilinçaltınızın Sınırsız Zeka ve gücünün inancınıza bağlı olarak tepki verdiği gerçeği vardır. Zihin bilimi uzmanları ya da din adamları da aynı yolu izlerler; bir odaya girip kapıyı kapatırlar; zihinlerini sakinleştirir, gevşer, kendilerini serbest bırakır ve içlerindeki sınırsız iyileştirici varlığı düşünürler. Zihinlerinin kapısını dış etkilere ve görüntülere kapatırlar; istek ve arzularını sessizce ve farkındalıkla bilinçaltlarına iletirler. Zihinlerinin onlara belirli ihtiyaçlarına bağlı olarak karşılık vereceğini bilirler.

Bilinmesi gereken en harika şey şudur: *Bir son hayal edin ve gerçekleştiğini hissedin.* Sınırsız hayat prensibi bilinçli seçiminize ve bilinçli isteğinize karşılık verecektir. Aldığınıza inanırsanız, alırsınız, ifadesinin anlamı budur.

TEK İYİLEŞME SÜRECİ

Her şeyde – kedi, köpek, ağaç, ot, rüzgar, toprak – ve her canlıda faaliyet gösteren tek bir evrensel iyileşme prensibi vardır. Bu hayat prensibi hayvanlarda, sebzelerde, minerallerde içgüdü ve bü-

yüme yasası olarak faaliyet gösterir. İnsan bu hayat prensibinin bilinçli bir biçimde farkında oldukları için, bunu bilinçli olarak sayısız yolla kendimizi korumak üzere kullanabiliriz.

Bu evrensel gücü kullanmaya yönelik pek çok farklı yaklaşım, teknik ve yöntem vardır. Ancak tek bir iyileşme süreci bulunmaktadır ki o da inançtır. Neye inanırsanız, onu yaşarsınız.

İNANÇ YASASI

Dünyanın bütün dinlerinde farklı inanç biçimleri vardır ve bu inançlar birçok yolla açıklanabilir. Hayatın yasası inançtır. Kendiniz, hayat ve evren hakkında neye inanıyorsunuz? *Neye inanırsınız, başınıza o gelir.*

İnanç, zihninizde bilinçaltınızın gücünün düşünme alışkanlıklarınıza bağlı olarak hayatınızın bütün evrelerine yayılmasını sağlayan bir düşüncedir. Kutsal kitaplar inançtan söz ederken, bir ritüel, tören, düzen, kurum ya da formüldeki inancı kastetmez. İnancın kendisinden bahsetmektedir. Zihninizin inancı, basitçe, zihninizin düşüncesidir.

Sizi incitecek ya da size zarar verecek bir şeye inanmak aptallıktır. Unutmayın, sizi inciten ya da zarar görmenize neden olan şey, inandığını şey değildir; sonucu, zihninizdeki inanç ya da düşünce yaratır. Bütün deneyimleriniz, eylemleriniz, hayatınızın bütün olay ve koşulları kendi düşüncenizin yansımasından ya da tepkilerinden başka bir şey değildir.

DİLEK TERAPİSİ

Dilek terapisi, zihnin belirli bir amaca yönlendirilmiş bilinç ve bilinçaltı aşamalarının eşzamanlı, uyumlu ve akıllı fonksiyonu-

dur. Bu terapide, ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı bilmeniz gerekir. İyileşme yasasına güvenirsiniz. Bu, zaman zaman zihinsel terapi olarak da adlandırılır. Bir başka terim ise bilimsel duadır.

Bu terapide, bilinçli olarak bir fikri, zihinsel resmi ya da gerçekleştirmek istediğiniz bir planı seçersiniz. Varsayılan durumun gerçekliğini hissederek, bu fikri ya da zihinsel imgeyi bilinçaltınıza geçirme kapasitenizi hayata geçirirsiniz. Zihinsel tutumunuzda inançlı kaldığınız sürece, dileğinizin gerçekleştiğini görürsünüz. Bu, kesin ve belirli bir amaca yönelik kesin bir zihinsel eylemdir.

Belirli bir zorluğu bu terapi yoluyla ortadan kaldırmaya karar verdiniz diyelim. Soruna ya da hastalığa bilinçaltınızda var olan ve korkunun eşlik ettiği olumsuz düşüncelerin neden olduğunun farkındasınızdır. Zihninizi bu düşüncelerden arındırmayı başardığınızda, iyileşeceğinizi fark edersiniz.

Bu nedenle, bilinçaltınızdaki iyileştirici güce yönelin. Kendinize onun sınırsız güç ve zekasını, bütün koşulları iyileştirme kapasitesini hatırlatın. Siz bu doğrular üzerinde durdukça, korkunuz kaybolmaya başlayacaktır. Bu doğruların bir araya gelmesi büyük inançlarla mücadele eder ve çoğunlukla onların üstesinden gelir.

Gerçekleşeceğini bildiğiniz iyileşme için minnet duyun. Bir süre sonra yeni dileğinize yoğunlaşana dek, zihninizi zorluktan uzak tutun. Olumsuz koşullara güç bahşetmeyi reddedin ve bir an bile iyileşmenin gerçekleşmeyeceğini düşünmeyin. Zihnin bu tutumu bilinç ve bilinçaltının uyumlu birleşimini mümkün kılacak ve iyileştirici gücün ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

ÜFÜRÜKÇÜLÜK: NE ANLAMA GELİR, KÖR İNANÇ NEDİR?

Üfürükçü, kullandığı güçlere dair hiçbir gerçek bilimsel görüşü olmadan iyileştiren kişidir. Bu kişi özel yeteneklere sahip olduğunu ileri sürebilir ve hastanın ona ve güçlerine olan kör inancı, sonuç elde edilmesini sağlayabilir.

Dünyanın pek çok yerinde, geleneksel üfürükçüler hastalarına danslarla, büyülerle ve ruhlara ettikleri dualara müdahale ederler. Bir insan özel bir ritüel kıyafeti giyerek, kutsal tütsüler ya da mumlar yakarak ya da şifalı bitki karışımı içerek iyileşebilir. Hastanın yönteme ya da sürece yürekten inanmasını sağlayan her şey iyileşme olasılığını artıracaktır.

Korku ve endişeden kurtulmanıza, inanç ve umuda sahip olmanıza yol açan her yöntem sizi iyileştirecektir. Birçok kişi, bireysel teorileri sonuç verdiği için bunların doğru ve yerinde olması gerektiğini düşünür. Daha önce de gördüğümüz gibi, bu doğru olamaz.

Kör inancın nasıl işlediğini görmek için, İsviçreli doktor Franz Anton Mesmer hakkında konuştuklarımızı hatırlayalım. Kendisi 1776 yılında hastaların vücudunda mıknatıs dolaştırarak birçok tedavi gerçekleştirdiğini söylüyordu. Sonra mıknatısları bırakmış ve hastanın vücudunun biraz üzerinde ellerini gezdirmeye başlamıştı. Bu da işe yaramıştı. Bu yeni prosedürün başarısını açıklamak için, Mesmer hayvan manyetizması teorisini geliştirdi. Bunun tüm dünyayı kaplayan ancak insan organizmasında faal olan bir sıvı olduğunu söylüyordu. Bu manyetik sıvının ellerinden hastanın vücuduna geçtiğini ve hayvan manyetizmasının transferinin hastaları iyileştirdiğini ileri sürüyordu. İnsanlar inançla ona koşuyorlardı; bunun sonucunda da pek çok harika tedavinin gerçekleştiği söyleniyordu.

Mesmer Paris'e taşındı. Orada devlet, Mesmer'in tedavilerini araştırmak için bir komisyon kurdu. Komisyonun üyeleri arasında önemli doktorlar, Bilim Akademisi'nin üyeleri vardı. Benjamin Franklin de üyelerden biriydi. Sıkı bir incelemeden sonra, komisyon Mesmer'in hastaları iyileştirdiğini doğruladı. Ancak manyetik-sıvı teorisini doğruluğunu kanıtlayan bir delil yoktu. Alınan sonuçlar, hastaların hayal gücüyle bağlantılıydı.

Bundan kısa bir süre sonra, Mesmer sürgüne gönderildi. 1815 yılında öldü. Çok geçmeden, İngiltere Manchester'dan Dr. James Braid manyetik sıvının Dr. Mesmer'in hastaları iyileştirmesiyle bir ilişkisinin olmadığını gösterme görevini üstlendi. Dr. Braid hastaların telkin yoluyla hipnotik uykuya dalabileceğini keşfetti. Onlar hipnotik trans halindeyken, Mesmer'in hayvan manyetizmasına bağladığı birçok şaşırtıcı sonucu elde etmeyi başardı.

Bütün bu tedavilerin, hastaların aktif hayal gücünün, bilinçaltlarına yönelik güçlü sağlık telkiniyle birleşmesi sonucunda gerçekleştiğini kolayca görebilirsiniz. Buna kör inanç demek yanlış olmaz; çünkü ne hastalar ne de uygulamacılar tedavilerin nasıl gerçekleştiğini anlayabilmiştir.

Zihniniz kötü değildir. Doğanın hiçbir gücü kötü değildir.
Önemli olan, doğanın güçlerini nasıl kullandığınızdır.
Zihninizi her yerde insanları korumak, iyileştirmek ve onlara ilham vermek için kullanın.

Her on bir ayda bir yeni bir beden inşa edersiniz.
Düşüncelerinizi değiştirerek ve değişmeye devam etmelerini sağlayarak vücudunuzu değiştirin.

Bilinçaltı bir fikri kabul ettiğinde, bunu yerine getirmeye başlar.

ÖZNEL İNANÇ VE ANLAMI

Bir bireyin öznel zihni ya da bilinçaltı, bir başkasının telkini kadar, kendi nesnel zihninin ya da bilincinin kontrolüne karşı da hassastır. Nesnel inancınız ne olursa olsun, aktif ya da pasif olarak inancınızın olduğunuzu düşünürseniz, bilinçaltınız bu telkinle kontrol edilecek ve arzunuz gerçekleşecektir.

Zihinsel iyileşmelerde gerekli olan inanç tamamen özneldir. Bunu elde etmenin yolu, nesnel zihin ya da bilinçaltı tarafındaki aktif muhalefete bir son vermektir.

Vücudun etkin iyileşmesinin gerçekleşmesi için, elbette en iyisi hem bilincin hem de bilinçaltının inancı tam olarak kabul edecek durumda olmasıdır. Ancak bu her zaman şart değildir. Zihninizi ve bedeninizi gevşetip uyku haline geçerek pasiflik ve alma eğilimi geliştirebilirsiniz. Bu uyku halinde pasifliğiniz, öznel etkilere açık duruma gelir.

Bir keresinde bir adam sormuştu. "Nasıl olur da bir din adamı beni iyileştirir? Bana, hastalık olarak böyle bir şeyin olmadığını, o maddenin bulunmadığını söylediğinde, tek kelimesine bile inanmamıştım. Benim zekama hakaret ettiğini düşünmüştüm. Ama sonunda iyileştim. Bu nasıl oldu?"

Bu adama söylediğim gibi, açıklama çok basit. Sakinleştirici sözlerle teskin edilmiş, kendisine tam olarak pasif bir duruma geçmesi, o an için hiç konuşmaması ve hiçbir şey düşünmemesi söylenmişti. Din adamı, yarım saat kadar, yavaşça, huzur içinde ve hiç ara vermeden bu adamın mükemmel bir sağlığa, huzura, uyuma ve iyiliğe kavuşacağını tekrarlamıştı.

Yarım saatin sonunda, adam müthiş bir rahatlama hissetmiş ve sağlığına kavuşmuştu.

Burada hastanın tedavi sırasındaki pasifliği sonucunda öznel inancının ortaya çıktığını, adamın mükemmel sağlığa yönelik telkinlerinin onun bilinçaltına iletildiğini görüyoruz. İki öznel zihin o sırada uyum içindeydi.

Eğer adam üfürükçünün gücü ve teorisinin doğruluğuna ilişkin kuşkularının su yüzüne çıkmasına izin verseydi, bunlar karşıt ototelkin görevi görecekti. Din adamının telkinleri ciddi biçimde engellenecek ya da belki tamamen etkisiz kalacaktı. Ancak bu uyku halinde, bilincin direnci minimuma indirilmişti. Hastanın bilinçaltı, din adamının telkinlerine açıktı. Fonksiyonlarını bu telkinlerle uyum içinde sürdürmüştü ve sonunda da iyileşme gerçekleşmişti.

UZAKTAN TEDAVİNİN ANLAMI

Diyelim ki Los Angeles'ta yaşarken, New York'taki annenizin çok hasta olduğunu öğrendiniz. İlk dürtünüz evden ve işten ayrılıp onun yanına gitmek yönünde olabilir. Ama ya bu mümkün değilse? İnancınızın gücünü annenizin iyileşme süreci için ödünç vermekten çekinir, umudunuzu keser miydiniz?

Hayır. Siz fiziksel olarak yanında olmasanız da dualarınız annenize ulaşırdı.

Sadece bir yaratıcı zihin vardır. Zihnin yaratıcı yasası size hizmet eder. Yapmanız gereken şey, kendi zihniyetinizde sağlık ve uyuma dair bir içsel farkındalık yaratmaktır. Bilinçaltı aracılığıyla hareket eden bu içsel farkındalık, sonrasında annenizin bilinçaltında faaliyet gösterir. Sağlık, canlılık ve kusursuzluk ile ilgili düşünceleriniz, tek evrensel öznel zihin aracılığıyla faaliyet göstermektedir. Hayatın öznel yönünün yasasını harekete geçirirler, bu da kendini annenin vücudunun iyileşmesi olarak gösterir.

Zihin prensibinde zaman ya da mekan yoktur. Aynı zihin anneniz – ve siz – aracılığıyla faaliyet gösterir; nerede olduğunuz önemli değildir. Gerçekte yakından tedaviye karşı uzaktan tedavi diye bir şey yoktur, çünkü evrensel her zaman ve her yerde hazırdır. Düşünceleri göndermeye ya da bir düşünceyi tutmaya çalışmazsınız. Tedaviniz, düşüncenin bilinçli hareketidir. Sağlık, iyilik ve gevşeme ile ilgili niteliklerin bilincine vardıkça, bu nitelikler annenizin deneyiminde can bulacaktır. Bunun ardından istenen sonuçlar edilecektir.

Aşağıda, yanıltıcı bir biçimde uzaktan tedavi olarak adlandırılan bir duruma örnek verilmiştir. Los Angeles'ta yaşayan bir kadın, New York'taki annesinin kalp damarlarının tıkandığını (koroner tromboz) öğrenmiştir. Annesinin yanına gidemez ama şu sözleri:

İyileştirici varlık şu anda annemin yanında. Annemin vücudunun durumu onun düşünce hayatının yansıması; tıpkı gölgelerin ekrana yansıması gibi. Ekrandaki görüntüleri değiştirmek için, onların yansıttıkları şeyleri değiştirmem gerektiğini biliyorum. Şimdi zihnimde annem için iyilik, uyum ve mükemmel sağlık imgelerini yansıtıyorum.

Annemin vücudunu ve bütün organlarını yaratan sınırsız iyileştirici varlık, şu anda onun varlığının her atomunu doyuruyor ve vücudunun her hücresinden bir huzur nehri akıyor. Doktorlar ilahi bir biçimde yönlendiriliyor ve yönetiliyorlar. Anneme dokunan herkes doğru şeyi yapmaya yöneltiliyor.

Hastalığın temel bir gerçekliğinin olmadığını biliyorum; olsaydı, hiç kimse iyileşemezdi. Şimdi sınırsız sevgi ve hayat prensibinin safına geçiyorum. Annemin vücudunda uyum, sağlık ve huzurun ifade bulduğunu biliyor ve bunu istiyorum.

Bu ifadeyi her gün birkaç kez tekrarlamayı sürdürür. Birkaç gün sonra, annesi gözle görülür biçimde iyileşir.

Kızın kafasında ulaştığı ve kabul ettiği sonuç, kusursuz bir inançla birleşince, evrensel bilinçaltındaki yaratıcı enerjiyi harekete geçirmiştir. Bu, annenin vücudunda mükemmel sağlık ve uyum olarak kendini göstermiştir. Kızının annesi hakkında doğru olduğunu hissettiği şey, annesinin deneyiminde ifade bulmuştur.

BİLİNÇALTININ KİNETİK HAREKETİNİ SERBEST BIRAKMAK

Bir psikolog arkadaşım bana biyopsi sonucunda hayati bir organda kanserli hücrelerin varlığının tespit edildiğini söylemişti. Onkolog sancılı ve tehlikeli bir tedavi önermişti. Arkadaşım bunu kabul etmeden önce başka bir yaklaşımı denemişti. Her gece uyumadan önce kendi kendine şunları tekrarlıyordu: "Her hücre, her sinir, her doku ve her organ şu anda iyi, saf ve mükemmel bir hale geliyor. Bütün vücudum sağlığa ve uyuma kavuşacak şekilde onarılıp canlanıyor."

Bir ay içinde tamamen iyileşmişti. Yapılan testler kanserli hücrelerin artık var olmadığını göstermişti.

Bundan çok etkilendim, aynı zamanda meraklandım. Onu bu sözleri neden uyumadan önce tekrarladığını sordum. "Bilinçaltının kinetik hareketi, belirli bir yöne doğru yol almaya başladıktan sonra uyku sırasında da dolaşmaya devam eder. Bu nedenle uykuya dalmadan önce bilinçaltına üzerinde çalışacağı yararlı bir şey sunmak çok önemlidir." dedi.

Son derece bilge bir cevaptı bu. Bu arada uyum ve mükemmel sağlığı düşünürken, durumun adını anmadığına dikkat edin.

Size özellikle uyumadan önce, rahatsızlıklarınız hakkında konuşmamanızı ve bunlara isim vermemenizi şiddetle tavsiye ediyorum. Güç aldıkları tek şey, sizin ilginiz ve korkularınızdır. Yukarıda sözünü ettiğimiz psikolog gibi, siz de zihinsel cerrah olun. Böylece, tıpkı ölü dalların ağaçtan budanması gibi, sıkıntılar da hayatınızdan budanacaktır.

Diğer yandan, eğer sürekli ağrılarınıza ve semptomlarınıza isimler veriyor ve bunlar hakkında konuşuyorsanız, onlara sizin üzerinizde güç sahibi olma hakkı tanırsınız. Bilinçaltınızın iyileştirici gücünü ve enerjisini ortaya çıkaran kinetik hareketi engellersiniz. Dahası, kendi zihninizin yasasıyla, kafanızda canlandırdıklarınız hayat bulma eğilimi gösterir. Tam korktuğum gibi. Zihninizi hayatın büyük gerçekleriyle doldurun ve sevginin ışığında yürüyün.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Sizi neyin iyileştirdiğini bulun. Bilinçaltınıza verilen doğru talimatlanın zihninizi ve bedeninizi iyileştireceğini fark edin.

⇒ Talep ve arzularınızı bilinçaltınıza iletmek için kesin bir plan geliştirin.

⇒ İstenen sonu hayal edin ve gerçekliğini hissedin. Bunun peşinden gidin, sonuç elde edeceksiniz.

⇒ İnancın ne olduğuna karar verin. İnancın zihninizdeki düşünce olduğunu ve düşündüğünüz şeyi yarattığınızı bilin.

⇒ Hastalığa ya da sizi incitecek, size zarar verecek herhangi bir şeye inanmak aptalcadır. Mükemmel sağlığa, zenginliğe, huzura, refaha ve ilahi yol göstericiliğe inanın.

⇒ Alışkanlıkla üzerinde durduğunuz büyük ve asil düşünceler, büyük eylemlere dönüşür.

⇒ Dileklerinizi hayata geçirin. Belirli bir plan, fikir ya da zihinsel resim seçin. Zihinsel ve duygusal olarak bu fikirle bütünleşin. Zihinsel tutumunuza sadık kaldığınız sürece, dilekleriniz gerçekleşecektir.

⇒ Şunu hiç unutmayın: İyileşme gücüne gerçekten sahip olmak istiyorsanız, bunu inançla, bilincinizin ve bilinçaltınızın nasıl çalıştığını bilerek elde edebilirsiniz. İnanç anlayışla gelir.

⇒ Kör inanç, kişinin ilgili güçler konusunda hiçbir bilimsel anlayışa sahip olmadan iyileşme konusunda sonuçlar elde etmesi anlamına gelir.

⇒ Hasta olabilecek sevdiklerinize yürekten şifa dileyin. Zihninizi sükunete kavuşturun. Tek evrensel önel zihin aracılığıyla faaliyet gösteren sağlık, canlılık ve kusursuzlukla ilgili düşünceleriniz hissedilecek ve sevdiğiniz kişinin zihninde kendini gösterecektir.

Uyku halinde, bilinç ve bilinçaltınız arasındaki çatışmalardan kaçının. Yine uyumadan önce, arzunuzun gerçekleştiğini tekrar tekrar hayal edin. Huzur içinde uyuyup keyifli uyanın.

6. Bölüm

ZİHİNSEL TEDAVİDE PRATİK TEKNİKLER

Hayatın yasası, inanç yasasıdır. İnanç, zihninizdeki düşüncedir. Size zarar verecek ya da sizi incitecek şeylere inanmayın. Bilinçaltınızın sizi iyileştirme, güçlendirme, zenginleştirme ve size ilham verme gücüne inanın. İnanmanız halinde bunlar gerçekleşir.

Bir mühendis bina ya da köprü yaparken veya uzay gemisi tasarlarken, soruna bilinen, tanıdık bir teknikle ya da denenmiş beceri ve yöntemlerle yaklaşır. Bu teknik, beceri ve yöntemlerin öğrenilmesi gerekir. Aynı şekilde, hayatınızı yönetmeniz, kontrol etmeniz ve yönlendirmeniz için de bilinen teknik, beceri ve yöntemler vardır. Bu yöntem ve teknikler çok önemlidir.

Mühendisler, Golden Gate köprüsünü yaparken, önce matematiksel prensipleri ve özellikleri anlamak zorundaydılar. Sonra zihinlerinde körfezdeki ideal köprünün görüntüsünü canlandırdılar. Üçüncü adım, prensiplere uygun, denenmiş ve kanıtlanmış yöntemler, uygulamaktı. Bu üç adım tamamlandıktan sonra, köprü şekillenip oluştu ve üzerinden nesiller boyu sürücüler geçmeye başladı.

Dileğinizin gerçekleşmesini istiyorsanız, işe uygun teknik ve yöntemlerle başlamalısınız. Bu da bilimsel yolla mümkündür. Hiçbir şey tesadüfen olmaz. Bu, düzen ve yasaların dünyasıdır. Bu bölümde manevi (tinsel) yaşamınızı açıklamanıza ve beslemenize yardımcı olacak pratik teknikler bulacaksınız. Dilekleriniz havada balon gibi asılı kalmamalıdır. Bunlar bir yere gitmeli ve hayatınızda bir şeyler başarmanızı sağlamalıdır.

Dilekler, gerçekleştirmeyi istediğimiz bir şeyle ilgili fikrin kesin ve açık olarak belirtilmesidir. Ruhun içten arzusudur. Arzunuz duanızdır. En derin ihtiyaçlarınızdan doğar ve hayatta istediğiniz şeyleri ortaya koyar. Doğasında, bireyin hayatının huzura, uyuma, sağlığa, keyfe ve hayatın diğer nimetlerine karşı açlık ve susuzluğunun etkin ifadesi vardır.

BİLİNÇALTINI AŞILAMAK İÇİN GEÇİRME TEKNİĞİ

Daha önce gördüğümüz gibi, bilinçaltını arzulanan sonuçla aşılamak dileklerin gerçekleşmesi açısından önemlidir. Bunun en basit yollarından biri geçirme tekniğidir. Bu, bilinçaltını isteğinizi bilinç tarafından iletilmiş gibi üstlenmesi için ikna etmeyi içerir. Geçirme tekniği en iyi hayal aleminde uygulanır.

Derin zihninizde sınırsız bir zeka ve sınırsız bir güç olduğunu bilin. Sakin bir şekilde, ne istediğinizi düşünün. Bunun bu dakikadan itibaren gerçekleşmeye başladığını gözünüzde canlandırın. Çok kötü öksüren ve boğazı ağrıyan küçük kız gibi davranın. Bu kız sürekli şunu tekrarlıyordu "Geçiyor. Şimdi geçiyor." Gerçekten de öksürüğü bir saat içinde geçti. Bu tekniği tam bir sadelik ve saflıkla kullanın.

BİLİNÇALTINIZ İSTEKLERİNİZİ BİÇİMLENDİRİR

Kendiniz ve aileniz için yeni bir ev yapıyor olsaydınız, bu evin projesiyle yoğun bir biçimde ilgilenirdiniz. İnşaatçıların bu projeye en ince ayrıntısına kadar sadık kaldığından emin olmak isterdiniz. Gözünüz kullandıkları malzemelerin üzerinde olurdu. Evinizin geleceğinin yapım sırasında kullanılan malzemelerin kalitesine bağlı olduğunu bildiğinizden, sadece en iyi çimentoyu, yalıtımı, elektrik tesisatını, çatı malzemesini vb. seçerdiniz.

Aynı özeni zihinsel evinize ve mutluluk ve bereket için zihinsel projenize ede göstermeniz mantıklı olmaz mı?

Bütün deneyimleriniz ve hayatınıza giren her şey, zihinsel evinizi inşa ederken kullandığınız zihinsel yapı taşlarının doğasına bağlıdır. Eğer projeniz korku, üzüntü, endişe ve yoksunluğa dair zihinsel kalıplarla doluysa ve eğer umutsuz, kuşkucu ve sinik iseniz, zihninizde kurduğunuz zihinsel malzemelerin niteliği daha fazla sıkıntı, dert, gerilim, endişe ve her türden kısıtlamaya yol açacaktır.

Hayatın en önemli ve en çok kişiyi etkileyen faaliyetlerinden biri, uyanık geçirdiğiniz her saat zihninizde bir şeyler yapılandırmazdır. Bu sessiz ve görünmez olsa da gerçektir.

Sürekli zihinsel evinizi inşa edersiniz; düşünceleriniz ve zihinsel betimlemeniz, projenizi temsil eder. Saat saat, dakika dakika, geliştirdiğiniz düşünceleriniz, benimsediğiniz fikirleriniz, kabul ettiğiniz inançlarınız, zihninizin gizli stüdyosunda prova ettiğiniz sahneler ile pırıl pırıl bir sağlık, başarı ve mutluluk inşa edebilirsiniz. Yapımıyla sürekli ilgilendiğiniz bu görkemli köşk sizin kişiliğiniz, bu gezegendeki kimliğiniz ve dünyadaki yaşam öykünüzdür.

Yeni bir proje oluşturun; bu anın huzurunu, uyumunu, key fini ve iyi niyetini fark ederek sükunetle inşaatınız yapın. Bunları üzerinde durduğunuzda ve talepte bulunduğunuzda, bilinçaltınız projenizi kabul edecek ve bunları sonuçlandıracaktır.

ARZULARIN BİLİMİ VE SANATI

Bilim terimi, koordine edilmiş, düzenlenmiş ve sistemli hale getirilmiş bilgi yapısı anlamına gelir. Gerçek duanın bilimi ve sanatı üzerinde duralım. Bu bilgi yapısı, hayatın temel prensipleriyle ilgilenir. Hayatınızda ve bunları inançla uygulayan herkesin hayatında görülebilecek teknik ve süreçleri tanımlar. Sanat, tekniğiniz ya da sürecinizdir; bunun arkasındaki bilim ise yaratıcı zihnin zihinsel resminize ya da düşüncenize verdiği kesin tepkidir.

Çaldığınız kapı sizin için açılacak; aradığınız şeyi bulacaksınız. Bu öğreti, zihinsel ve manevi yasaların kesinliğini doğrulamaktadır. Her zaman, bilinçaltınızm Sınırsız Zekasının bilinçli düşüncenize verdiği doğrudan bir tepki vardır. Ekmek isterseniz, taş almazsınız.

Elde etmek için, inanarak istemeniz gerekir. Zihniniz düşünceden şeye kayar. Önce zihinde bir imge olmadığı sürece hareket edemez, çünkü ona doğru ilerleyebileceği bir şey yoktur. Zihinsel eyleminiz olan duanız, bilinçaltınızm gücü üzerinde oynamadan ve bunu üretken hale getirmeden önce, zihinde bir imge olarak kabul edilmelidir. Zihninizde bir kabul noktasına gelmeniz, mutlak ve tartışılmaz bir anlaşma durumuna varmanız şarttır.

Bu tasarıya, arzunuzu gerçekleştirdiğinizi öngörmenin keyfi ve huzuru eşlik etmelidir. Gerçek duanın bilim ve sanatının

temelinde, bilincinizin, sınırsız bir bilgelik ve güce sahip olan bilinçaltınızdan kesin bir karşılık alacağına dair bilgi ve güveniniz vardır. Bu prosedürü takip ederek dileklerinizin gerçekleştiğini görebilirsiniz.

Hayal kırıklığı, tatmin olmayan arzularınıza bağlıdır. Eğer engeller, ertelemeler ve zorluklar üzerinde durursanız, bilinçaltınız da buna bağlı olarak karşılık verecek ve kendi iyiliğinize engel olacaktır.

Zihninizin gizli stüdyosunda geliştirdiğiniz düşüncelerle pırıl pırıl bir sağlık, başarı ve mutluluk inşa edebilirsiniz.

Zihinsel bilimin yardımıyla kolay yoldan başarmayı arzulayın.

GÖRSELLEŞTİRME TEKNİĞİ

Bir fikri formüle etmenin en kolay ve kesin yolu, bunu gözünüzde canlandırmak, zihin gözünüzle sanki gerçekten varmış gibi canlı görebilmektir. Çıplak gözle sadece dış dünyada zaten var olanı görebilirsiniz. Zihninizdeki herhangi bir resim ise umduklarınızın ve görmediklerinizin ifadesidir. Hayalinizde oluşturduğunuz şey, vücudunuzun herhangi bir bölümü kadar gerçektir. Fikir ve düşünce gerçektir ve zihinsel imgenize sadık kalmanız halinde bir gün nesnel dünyada da kendini gösterecektir.

Düşünme süreci zihninizde etkiler oluşturur. Bu etkiler bir süre sonra hayatınızda gerçekler ve deneyimler olarak ortaya çıkar. Mimarlar, istedikleri türde binayı gözlerinde canlandırırlar. Bu binayı, tamamladığında olmasını istedikleri gibi görürler. Betimleme ve düşünce süreçleri, binayı ortaya çıkaran plastik bir kalıba dönüşür. Bina, ister güzel olsun ister çirkin, ister gök-

delen olsun ister tek katlı bir baraka, gözünde canlandırmayla başlar. Mimarın zihinsel betimlemesi kağıda çizim olarak yansır. Daha sonra, müteahhit ve yapım işçileri gerekli malzemeleri toplarlar; binanın yapımı son aşamaya kadar mimarın zihinsel kalıplarına tamamen sadık kalınarak sürer.

Ben de dinleyiciler önünde konuşma yapmadan önce her zaman gözünde canlandırma tekniğini kullanıyorum. Zihnimizin tekerleklerini durduruyorum; böylece bilinçaltıma düşünce imgelerimi sunabiliyorum. Sonra bütün oditoryumu gözümün önüne getiriyorum. Koltuklar, içlerindeki sınırsız iyileştirici varlıkla aydınlanmış, bundan ilham almış erkek ve kadınlar oturuyor. Onları neşeli, mutlu ve özgür görüyorum.

Fikri önce hayalimde oluşturduğum için, insanların "İyileştim", "Kendimi harika hissediyorum", "Bambaşka biri oldum" dediklerini hayal ederken, bunu sessizce, zihinsel bir resim olarak bunu koruyorum. On dakika süreyle buna devam ediyorum. Her kişinin zihin ve bedeninin sevgiye, iyiliğe, güzelliğe ve kusursuzluğa doyduğunu biliyor ve hissediyorum. Farkındalığım öyle bir noktaya geliyor ki, dinleyicilerin sağlıklı ve mutlu olduklarını dile getirdiklerini duyabiliyorum. Sonra bütün resmi bir kenara bırakıp kürsüye çıkıyorum.

Ne zaman bir konuşmada bu tekniği kullansam, sonrasında insanlar yanıma gelip dileklerinin gerçekleştiğini söylüyorlar.

ZİHİNDE SAHNELEME TEKNİĞİ

"Bir resim binlerce kelimeye bedeldir" diye eski bir söz vardır. Bilinçaltının, zihinde tutulan ve inançla desteklenen her resmi hayata geçireceği gerçeği vurgulanmalıdır: *Öyleymişim gibi davranıyorum ve öyle oluyorum.*

Birkaç yıl önce, çeşitli eyaletlere gittiğim bir tur sırasında konferans vermek üzere Midwest'te bulunuyordum. O bölgede sabit bir yere sahip olmak istedim; böylece yardımıma ihtiyaç duyanlara hizmet edebilirdim. Seyahatlerim beni çok uzaklara götürdü, ama bu fikri unutmadım. Washinghton, Spokane'de olduğum bir akşam, oteldeki odamda kanepeye uzanmış, dinleniyordum. Birden düşüncelerimi durdurdum. Sakin ve pasif bir ruh haline geçerek, büyük bir dinleyici kitlesinin önünde konuşma yaptığımı hayal etim. Dinleyicilere, "Burada olduğum için çok mutluyum." diyordum. "Bu ideal fırsatı elde etmeyi diliyorum."

Hayali dinleyiciyi zihin gözümle gördüm ve bunun gerçekliğini hissettim. Bir aktörün rolünü oynuyor ve bu zihinsel filmi canlandırıyordum. Bu resmin, onu bir biçimde hayata geçirecek olan bilinçaltıma iletilmesi beni memnun ediyordu. Ertesi sabah uyandığımda, büyük bir huzur ve tatmin hissediyordum. Birkaç gün sonra, Midwest'te bir organizasyondan aradılar ve benden oranın yöneticisi olmamı istediler. Bunu kabul ettim. Yıllarca orada görev yapmanın keyfini yaşadım.

Bu yöntem daha çok "zihinde sahneleme tekniği" olarak adlandırılır. Kitaplarımı okuyan ve konuşmalarımı dinleyen pek çok kişiden, bu tekniği kullanarak ne kadar muhteşem sonuçlar elde ettiklerini anlatan mektuplar aldım.

Zihinde sahneleme tekniğinin çok işe yaradığı alanlardan biri satıştır. Eğer satacak bir eviniz ya da malınız varsa, önce zihninizde kendinizi fiyatın doğru ve her iki taraf için de adil olduğuna inandırmanızı öneriyorum. Bunu yaptıktan sonra zihninizi sükunete kavuşturun, gevşeyin, kendinizi serbest bırakın bütün zihinsel çabaları en aza indiren uyku haline geçin. Sonra çeki ellerinizde görün, sevinin, çek için teşekkür edin ve zihni-

nizde yarattığınız zihinsel filmin doğallığını hissederek uykuya dalın.

Bu nesnel bir gerçeklikmiş gibi davranmalısınız. Bunu yaptığınızda, bilinçaltınız bunu etki olarak kabul edecektir. Sonra Sınırsız Zeka, sizi mala gerçekten sahip olmak isteyen, onu sevecek ve geliştirecek müşteriye çeker. Zihnin derin akımları sayesinde, alıcı ve satıcı bir araya gelir. Zihinde tutulan ve inançla desteklenen zihinsel bir resim hayata geçmiş olur.

BAUDOİN TEKNİĞİ

Charles Baudoin Fransa'da Rousseau Enstitüsü'nde profesördü. Çok iyi bir psikoterapistti; New Nancy Tedavi Okulu'nun da yöneticisiydi. Baudoin, bilinçaltını etkilemenin en iyi yolunun, bütün çabanın en aza indiği uykulu ya da uykuya yakın bir hale geçmek olduğunu keşfetmişti. Bundan sonra, fikir sakin, pasif ve açık bir biçimde yansıma yoluyla bilinçaltına iletilebilirdi.

Baudoin'in açıkladığı gibi:

Bunu kesin olarak gerçekleştirmenin (bilinçaltına aşılamanın) basit bir yolu telkinin hedefi olacak fikri yoğunlaştırmak, bunu hafızaya kolayca kazınacak biçimde kısaca özetleyip bir ifadeye dönüştürmek ve tekerleme gibi sürekli tekrarlamaktır.

Birkaç yıl önce, Los Angeles'ta genç bir dul, kendini uzun süren, tatsız bir aile çatışmasının içinde buldu. Merhum kocası bütün varlığını ona bırakmıştı; ancak adamın daha önceki evliliğinden olan çocukları bu vasiyeti geçersiz kılmak için dava açmışlardı. Kadının uzlaşma tekliflerini de geri çevirmişlerdi.

Kadın benden yardım istediğinde, ona Baudoin tekniğini açıkladım. İhtiyacına dair fikrini hafızasına kolayca kazıyacağı şekilde birkaç kelimeyle özetlemesini ve bir ifadeye dönüştürme-

sini söyledim. Bulduğu ifade şuydu: "İlahi düzende bitti." Ona göre bu sözler, bilinçaltının yasaları aracılığıyla faaliyet gösteren Sınırsız Zekanın, uyum prensibi aracılığıyla uyumlu bir sonuç ortaya çıkaracağı anlamına geliyordu.

Kadın, on gün süreyle her gece koltuğuna oturdu, bedenini sistematik bir biçimde gevşetti ve uykulu hale geçti. Yavaşça, sessizce ve ifadeyi hissederek, "İlahi düzende bitti" diye tekrarlıyordu. Bir iç huzura ve bütün bedenini saran bir sükunete kavuştuğunu hissediyordu Sonra da normal, derin uykusuna dalıyordu.

On birinci günün sabahında, kendini çok iyi hissederek ve bittiğine gerçekten inanarak uyandı. Aynı gün avukatı onu aradı. Karşı tarafın avukatı ve müvekkilleri uzlaşmaya razı olmuşlardı. Uyumlu bir anlaşmaya varıldı ve dava düştü.

UYKU TEKNİĞİ

Uyku haline geçtiğinizde, çabalarınız en aza iner. Uyku halindeyken bilinç büyük ölçüde geri çekilir. Bunun nedeni uyumadan hemen önce ve uyandıktan hemen sonra, bilinçaltının kendini en üst derecede göstermesidir. Bu durumda arzunu etkisizleştiren ve böylece bilinçaltı tarafından kabul edilmesini engelleyen olumsuz düşünceler ortadan kalkar.

Yıkıcı bir alışkanlıktan kurtulmak istediğinizi varsayalım. Rahat bir duruş belirleyin, bedeninizi gevşetin ve hareketsiz kalın. Uyku haline geçin ve bu haldeyken, sessizce, tekerleme gibi şunu tekrarlayın: "Bu alışkanlıktan tamamen kurtuldum. Zihnimin uyum ve huzuru muhteşem durumda." Her sabah ve gece, beş ya da on dakika süreyle bu sözleri yavaş yavaş, sessizce ve sevgiyle tekrarlayın. Her tekrarlamanızda, duygusal değer bü-

yüyecektir. Olumsuz alışkanlığı tekrarlama dürtüsü hissettiğinizde, kendi kendinize aynı formülü yüksek sesle tekrarlayın. Böylece bilinçaltınıza fikri kabul etme komutu verirsiniz ve iyileşme gerçekleşir.

"TEŞEKKÜR EDERİM" TEKNİĞİ

Şükran duyan kalp, her zaman evrenin yaratıcı güçlerine yakındır; kozmik etki ve tepki yasasına bağlı olarak, karşılıklı ilişki yasasıyla, sayısız nimetin kendisine doğru akmasını sağlar.

Geçenlerde genç bir anne bana bu tekniği kullanarak yaşadığı deneyimi anlattı. "İşsiz ve beş parasızdım." dedi. "Doyurup giydirmem gereken üç küçük çocuğum vardı. Ne yapacağımı bilmiyordum. Sonra sizin, daha dileklerimiz gerçekleşmeden şükran duymamız gerektiğini söylediğinizi duydum. Birden beynimde bir şimşek çaktı sanki. Bunu denemem gerektiğini biliyordum."

Bu kadın üç hafta boyunca, her gece ve sabah şu sözleri tekrarladı: "Zenginliğim için teşekkür ederim." Bunu gevşemiş, huzurlu bir halde yapıyordu ve şükran duygusu ve ruh hali zihninde baskın hale gelene kadar devam ediyordu. Yaratıcı zekayı ya da sınırsız zihni elbette gerçekten göremeyeceğini bilse de, içindeki sınırsız güç ve zekaya hitap ettiğini hayal ediyordu. Tinsel algının iç gözüyle görüyor, ihtiyaç duyduğu para, konum ve yiyecekle ilişkili olarak zenginliğe dair düşünce-imgesinin ilk neden olduğunu fark ediyordu. Düşünce-duygusu, zenginliğinin hiçbir öncel koşul tarafından engellenmeyen özüydü.

Sürekli "Teşekkür ederim" diye tekrarladığında, kadının zihni ve yüreği kabul noktasına yükseliyordu. Aklına yoksunluk, fakirlik ve sıkıntı düşünceleri geldiğinde, yine "Teşekkür

ederim" diyordu; bunu gerekli oldukça yapıyordu. Şükran duyan tutumunu koruduğu sürece, zihnini zenginlik fikrine koşullandıracağını biliyordu. Öyle de oldu.

Bu annenin dileği ilginç bir sonuç doğurdu. Buna başladıktan kısa bir süre sonra, yolda beş yıldır görüşmediği eski patronuyla karşılaştı. Patronu ona yüksek ücret alacağı, iyi bir pozisyon teklif etti. Hatta avans bile verdi. Kadın bana, "Teşekkür sözcüğünün şaşırtıcı gücünü hiç unutmayacağım." dedi. "Bu benim için mucizeler yarattı."

OLUMLAMA TEKNİĞİ

Olumlama etkinliğini büyük ölçüde, "Dilekte bulunurken boş tekrarlar kullanmayın" sözlerinin altında yatan gerçeği ve anlamı nasıl anladığınız belirler. Beyanın gücü kesin ve belirli olumlu gerçeklerin zekice uygulanmasında yatar. Bir öğrencinin üçle üçü topladığını ve tahtaya altı yazdığını düşünün. Öğretmen, matematiksel bir kesinlikle üç ile üçün toplamının altı ettiğini söyler; çocuk da rakamları buna göre değiştirir. Öğretmenin ifadesi üçle üçün toplamını altıya eşit kılmamıştır. Bu, çocuğun tahtadaki rakamları yeniden düzenlemesini neden olan matematiksek bir gerçekliktir zaten.

Hasta olmak anormaldir, sağlıklı olmak normaldir. Sağlık, varlığınızın gerçeğidir. Kendinizi ve başkaları için olumlu bir biçimde sağlık, uyum ve huzur beyan ettiğinizde ve bunların kendi varlığınızın evrensel prensipleri olduğunu fark ettiğinizde, bu beyana dayalı inanç ve anlayışınıza bağlı olarak, bilinçaltınızın olumsuz kalıplarını yeniden düzenlersiniz.

Olumlu ifadeler kullanmanın sonucu, görüntüden bağımsız olarak hayatın prensiplerine riayet etmeye bağlıdır. Bir an için

düşünün: Matematiğin bir prensibi vardır, ama hatanın yoktur. Doğruluğun bir prensibi vardır ama yalancılığın yoktur. Zekanın bir prensibi vardır ama cahilliğin yoktur. Uyumun bir prensibi vardır ama çatışmanın yoktur. Sağlığın bir prensibi vardır ama hastalığın yoktur. Bolluğun bir prensibi vardır ama yoksulluğun yoktur.

Kız kardeşimin İngiltere'de bir hastanede safrakesesi ameliyatı geçireceği günlerde, bu olumlu beyan yöntemini uyguladım. Yapılan testler ve çekilen röntgenler sonucunda hastalığının teşhisi konmuştu. Kardeşim benden iyileşmesi için dua etmemi istemişti. Ondan kilometrelerce uzaktaydım ama bu beni rahatsız etmedi. Zihin prensibinde zaman ve mekan yoktur. Sınırsız zihin ve zeka, her an her yerde tam olarak mevcuttur.

Günde birkaç kez, sakin, kendimden emim bir tavırla şunları söylüyordum:

Bu dileğim, kardeşim Catherine için. O şu anda rahat, huzurlu, dengeli ve sakin. Bilinçaltının onun bedenini yaratan iyileştirici zekası şimdi her hücreyi, siniri, dokuyu, kası ve kemiği, bilinçaltındaki bütün organların mükemmel uyumuna bağlı olarak dönüştürüyor. Bilinçaltındaki bütün bozulmuş düşünce kalıpları sessizce ve sükunetle ortadan kaldırılıyor; hayat prensibinin canlılığı, iyiliği ve güzelliği varlığının her atomunda kendini gösteriyor. Kardeşim artık içinde bir nehir gibi akan, ona mükemmel sağlık, uyum ve huzur veren iyileştirici akımlara açık. Bütün bozukluklar ve çirkin imgeler şimdi onun içinde akan sonsuz sevgi ve huzur deniziyle yıkanıyor.

İki haftanın sonunda kardeşim yeniden muayeneden geçti. Röntgen sonuçları negatif çıktı. Doktoru onun önemli bir iyileşme kaydettiğini ve ameliyatın ertelendiğini söyledi.

Olumlamak, öyle olduğunu söylemektir. Zihnin bu tutumunu doğru kabul ettiğiniz sürece, bunun aksi yönündeki bütün etkenlerden bağımsız olarak, dileklerinizin gerçekleştiğini görürsünüz. Düşünceniz ancak beyan edebilir; çünkü bir şeyi reddetseniz bile, aslında reddettiğiniz şeyin varlığını beyan etmiş olursunuz. Bir olumlu ifadeyi tekrarlamak, ne söylediğinizi ve neden söylediğinizi bilmek, zihni, ifade ettiğiniz şeyin doğru olduğunun kabul edildiği bilinç durumuna götürür. Tatmin edici bilinçaltı tepkisini alana dek, hayatın gerçeklerini olumlamaya etmeye devam edin.

TARTIŞMA TEKNİĞİ

Bu yöntemin anlamı adında saklıdır. Yöntem, zihinsel ve tinsel iyileşme konusunda çok önemli bir isim olan ve bir asır önce Maine, Belfast'ta yaşayan Dr. Phineas Parkhurst Quimby'nin şaşırtıcı çalışmaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Quimby psikosomatik tıbbın gerçek babasıydı ve ilk psikanalistti. Hastanın sorunlarının, sancılarının ve ağrılarının nedenini, gözle görülemeyen şeyleri görerek teşhis etme konusunda da çok yetenekliydi.

Kısaca, Quimby tarafından başatsıyla uygulanan tartışma yöntemi yöntem, tinsel akıl yürütmeye dayanmaktadır. Hastayı ve kendinizi, hastalığın bilinçaltında bulunan yanlış inançlara, temelsiz korkulara ve olumsuz kalıplara bağlı olduğuna ikna edersiniz. Bunu zihninizde mantıksallaştırırsınız ve hastayı hastalığın ya da rahatsızlığın vücutta şekil bulmuş bozuk, çarpık bir düşünce kalıbından kaynaklandığına inandırırsınız. Bir dış güce ya da dış etkenlere yönelik bu yanlış inanç şimdi kendini hastalık dışarı vurmuştur ve düşünce kalıplarını değiştirmek suretiyle değiştirilebilir.

Hastaya, iyileşmenin temelinde inançta değişikliğin bulunduğunu açıklarsınız. Aynı zamanda bedeni ve bütün organları bilinçaltının yarattığını; bu nedenle onları nasıl iyileştireceğini bildiğini, iyileştirebileceğini ve şu anda da bunu yaptığını söylersiniz. Zihninizin mahkemesinde, hastalığın, hastalıklı bir düşünce-betimlemeye dayalı zihnin yansıması olduğunu tartışabilirsiniz. Bütün organları yaratan ve içindeki her hücreyi, siniri ve dokuyu mükemmel bir biçimde kollayan içteki iyileştirici gücün lehine bütün kanıtları da toplamaya devam edersiniz.

Sonra zihninizin mahkemesinde, kendi lehinize ve hastanın lehine bir karara varırsınız. İnançla ve tinsel anlayışla hastayı kurtarırsınız. Zihinsel ve manevi kanıtlarınız üstün gelmiştir. Tek bir zihin olduğu için, doğru olduğunu hissettiğiniz ley hastanın deneyiminde kendini göstermiş ve ardından iyileşme gerçekleşmiştir.

MUTLAK TEKNİK MODERN ULTRASON TERAPİYE BENZER

Dünyada pek çok kişi bu tedavi şeklini uygulamakta ve harika sonuçlar almaktadır. Mutlak yöntemi uygulayan kişi, hastanın adını belirtir. Sonra sessizce Tanrı'yı, onun niteliklerini, sıfatlarını düşünür. Örneğin; Yaratan kusursuzdur, sınırsız sevgidir, sınırsız zekadır, çok güçlüdür, sınırsız bilgeliktir, mutlak uyumdur, tarifsiz güzelliktir. Bunları sessizce düşünürken, bilinci yeni bir spiritüel boyuta yükselir. Kişinin zihninde ve bedeninde kendisinin aksi olan her şeyi yok eden, Tanrı'nın sınırsız sevgi okyanusunu hisseder. Onun bütün gücünün ve sevgisinin şimdi hastanın üzerinde yoğunlaştığını hisseder. Sınırsız hayat ve sevgi okyanusunun varlığında, rahatsız edici ve kötü her şey etkisiz hale getirilmektedir.

Duanın mutlak yöntemi, ultrason terapideki son gelişmelerle karşılaştırılabilir. Geçenlerde bunları bana Los Angeles'ta tanınmış bir doktor açıkladı. Bu doktorun çalışırken kullandığı aletler son derece yüksek frekanslarda güçlü ses dalgaları yaratıyormuş. Bunlar bedenin anormal dokuların bulunduğu bölümleri üzerinde yoğunlaştırıldığında, etkilenen hücreler ultrasona tepki veriyormuş.

Biz de Tanrı'nın niteliklerini ve sıfatlarını düşünerek bilincimizde yükseldiğimiz noktada, uyum, sağlık ve huzurla ilişkili spiritüel dalgalar ortaya çıkarırız. Bu dalgaların üzerinde yoğunlaştığı kişiler bunlara tepki verirler. Bu teknik sayesinde pek çok iyileşme kaydedilmiştir.

KOMUT TEKNİĞİ

Güç, arkasındaki inanca ya da duyguya bağlıdır. Dünyayı döndüren gücün bizim lehimize hareket ettiğini ve bizi desteklediğini fark edersek, güvenimiz ve inancımız artar. Güce güce katmaya çalışmazsınız. Hiçbir zihinsel zorlama, baskı, mücadele olmamalıdır.

Genç bir kadın, kendisini sürekli arayan ve randevu koparmak için baskı yapan bir adam üzerinde komut yöntemini uygulamıştı. Adamdan bir türlü kurtulamıyordu. Sonunda onun işyerine de gelmeye başladığını görünce, bir an önce kesin bir şey yapması gerektiğini anlamıştı.

Günde birkaç kez, sükunete bürünüyor ve şunları tekrarlıyordu:

J... R...'yi Tanrı'ya havale ettim. O hep olması gereken yerde. Ben özgürüm, o da özgür. Şimdi sözlerimin sınırsız zihne ulaşmasını ve hayatını geçmesini istiyorum.

Kadın, adamın hayatından çıktığını söylüyor. O zamandan beri kendisini görmemiş. "Sanki yer yarıldı içine girdi." diyor.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Zihinsel mühendis olun ve daha iyi ve güzel bir hayat inşa etmek için denenip kanıtlanmış teknikleri kullanın.

⇒ Arzunuz duanızdır. Gözünüzde arzunuzun gerçekleştiğini canlandırın ve gerçekliğini hissedin. Böylece duanızın karşılığını almanın keyfini yaşarsınız.

⇒ Zihinsel bilimin yardımıyla kolay yoldan başarmayı arzulayın.

⇒ Zihninizin gizli stüdyosunda geliştirdiğiniz düşüncelerle pırıl pırıl bir sağlık, başarı ve mutluluk inşa edebilirsiniz.

⇒ Bilinçaltınızın Sınırsız Zekasının bilincinize her zaman doğrudan bir tepki verdiğinden şahsen emin olana kadar, bilimsel olarak deney yapın.

⇒ Arzunuzun gerçekleştiğini öngörmenin keyif ve huzurunu yaşayın. Zihninizdeki herhangi bir zihinsel resim, umduklarınızın özü, göremediklerinizin kanıtıdır.

⇒ Bir zihinsel resim bin sözcüğe bedeldir. Bilinçaltınız, zihninizde tuttuğunuz ve inançla desteklediğiniz her resmi hayata geçirecektir.

⇒ Dilekte bulunurken çabalardan ve zihinsel zorlamadan kaçının. Uyku haline geçin ve duanızın karşılığını alacağınızı bilin.

⇒ Unutmayın: şükran dolu bir kalp her zaman evrenin zenginliklerine yakındır.

⇒ Beyan, öyle olduğunu söylemektir. Zihnin bu tutumunu doğru kabul ettiğiniz sürece, bunun aksi yönündeki bütün etkenlerden bağımsız olarak, dileklerinizin gerçekleştiğini görürsünüz.

⇒ Yüce Varlığın sevgisini ve ihtişamını düşünerek, uyum, sağlık ve huzur dalgalarını ortaya çıkarın.

⇒ İstediğiniz ve doğru olduğunu hissettiğiniz her şey hayata geçecektir. Uyum, sağlık, huzur ve bolluk isteyin.

Bilinçli olarak beyan ettiğiniz şeyi, birkaç dakika sonra zihinsel olarak reddetmemelisiniz. Bu beyan ettiğiniz olumlu ifadeyi etkisiz hale getirecektir.

7. Bölüm

BİLİNÇALTI YAŞAMI ODAK ALIR

Hazine sandığı içinizdedir. Yürekten arzuladığınız şeylerin karşılığını almak için kendi içinize bakın.

Zihinsel yaşamın yüzde doksanından fazlası bilinçaltıdır. Eğer bu mucizevi gücü kullanmazsanız, kendinizi çok dar sınırlar içinde yaşamaya mahkum edersiniz.

Bilinçaltı süreçleriniz her zaman hayata yöneliktir ve yapıcıdır. Bilinçaltınız vücudunuzu yapar ve onun bütün hayati fonksiyonlarını sürdürür. Her gün yirmi dört saat işbaşındadır ve hiç uyumaz. Her zaman size yardımcı olmaya ve siz tehlikelerden korumaya çalışmaktadır.

Bilinçaltınız daima sınırsız hayat ve sınırsız bilgelikle temas halindedir; dürtüleri ve fikirleri hep hayata yöneliktir. Daha iyi ve güzel bir yaşam için bütün büyük amaçlar, ilhamlar ve vizyonlar bilinçaltmdan doğar. En derin inançlarınız mantıklı olarak tartışamadıklarınızdır; çünkü bunların kaynağı bilinciniz değil, bilinçaltınızdır.

Bilinçaltınız sizinle önseziler, dürtüler, sezgiler, tutkular ve fikirler aracılığıyla konuşur. Size her zaman yükselmenizi, sınırı aşmanızı, gelişmenizi, ilerlemenizi, macera yaşamanızı ve yol kat etmenizi söyler. Sevme dürtüsü, başkalarının hayatını kurtarma isteği, bilinçaltının derinliklerinden gelir. Örneğin 18

Nisan 1906 tarihindeki büyük San Francisco depremi ve yangınında, uzun süredir yatağa mahkum olan özürlü ve yatalak kişiler ayağa kalktılar ve büyük bir cesaret ve dayanıklılık örneği sergilediler. İçlerinde diğer insanları ne pahasına olursa olsun kurtarmak için duydukları güçlü ve yoğun bir istek vardı; bilinçaltları da buna karşılık verdi.

Büyük ressamlar, müzisyenler, şairler, konuşmacılar ve yazarlar bilinçaltının güçlerini ayarlayıp kullanırlar ve canlanıp ilham alırlar. Robert Louis Stevenson, uyumadan önce bilinçaltını kendisi uyurken onun için öyküler yazmakla görevlendirirdi. Ne zaman banka hesabındaki para azalmaya başlasa, bilinçaltında kendisine güzel, iyi satacak, heyecanlı bir hikaye vermesini isterdi. Stevenson, derin zihninin zekasının ona öyküyü parça parça, adeta bir dizi gibi sunduğunu söylüyordu. Bu, bilinçaltınızın size nasıl bilinciniz hiç bilmediği önemli ve bilge sözleri söyleyebileceğini göstermektedir.

Mark Twain sık sık bütün dünyaya hayatında hiç çalışmadığını duyururdu. Mizah yeteneği ve yazdığı harika eserler, bilinçaltının tükenmek bilmeyen kaynağını kullanma yeteneğinin sonucuydu.

BEDEN ZİHNİN İŞLEYİŞİNİ NASIL YANSITIR?

Bilincinizle bilinçaltınızın etkileşimi, bağlantılı sinir sistemleri arasında benzer bir etkileşimi gerektirir. Serebrospinal ve istemli sinir sistemi bilincin organıdır. Otonom sinir sistemi bilinçaltının organıdır. İstemli sinir sistemi, fiziksel duyular aracılığıyla bilinçli algıları algıladığınız ve vücudunuzun hareketlerini istemli olarak kontrol ettiğiniz kanaldır. Bu sistemin kontrol merkezi, beynin serebral korteksindedir.

İstemsiz sinir sistemi olarak da adlandırılan otonom sinir sisteminin faaliyet merkezleri, serebellum, beyin kökü ve amigdala da dahil olmak üzere beynin başka bölümlerinde bulunmaktadır. Bu organların vücudun önemli sistemleriyle kendi bağlantıları vardır ve bilinçli farkındalık olmasa da hayati fonksiyonlarını desteklerler.

İki sistem ayrı ayrı veya eşzamanlı çalışabilir. Örneğin serebellumdaki merkeze bir tehlike algısı ulaştığında, mesajlar hem bilinç kortekse hem de bilinçaltı amigdalaya gönderilir. Daha tehlike bilinçli olarak fark edilip değerlendirilmeden, kişinin savunma yetenekleri tehlikeye tepki vermeye başlayabilir.

Zihinsel ve fiziksel etkileşimi incelemenin basit bir yolu, bilincinizin istemli sinir sisteminizdeki bağlantılı elektrik dürtüler dizisine paralel bir fikri kavradığını anlamaktır. Bu istemsiz sinir sisteminizde de benzer bir dalganın ortaya çıkmasına neden olur; böylece fikir yaratıcı ortam olan bilinçaltınıza iletilir. Düşünceler böyle vücut bulur.

Bilinç tarafından alınan ve doğru kabul edilen her düşünce, beynin bilinçaltınızı destekleyen diğer organlarına gönderilir, can bulur ve bir gerçeklik olarak dünyanızda yer eder.

ZEKA BEDENİN GELİŞİMİNDEN SORUMLUDUR

Hücre sistemini ve gözler, kulaklar, karaciğer, mesane vb. organların yapısını incelediğinizde, bunların birlikte faaliyet göstermelerine olanak tanıyan bir grup zekası oluşturan hücre gruplarından meydana geldiğini görürsünüz. Bilincin telkiniyle emirler alıp bunları yerine getirebilirler.

Tek hücreli organizmaları dikkatle incelediğinizde, karmaşık bedeninizde neler olup bittiğini anlayabilirsiniz. Tek hücreli

organizmaların organları olmasa da, bu, hareket, beslenme, sindirme ve vücuttan dışarı atma gibi temel fonksiyonları gerçekleştiren zihin etki ve tepkisi hakkında fikir verir.

Pek çok kişi, kendi haline bıraktığınız sürece bedenin gelişiminden sorumlu olan bir zekanın varlığına dikkat çeker. Bu doğru gibi görünmektedir. Burada zorluk, bilincin her zaman dış görüntülere dayalı duyusal kanıtlarıyla müdahalede bulunmasıdır. Bunlar yanlış inançlara, korkulara ve gereksiz fikirlere neden olabilir. Korkular, yanlış inançlar ve olumsuz kalıplar psikolojik ve duygusal koşullanma yoluyla bilinçaltınıza kaydedildiğinde, bilinçaltınızın kendisine sunulan projenin özelliklerine göre hareket etmekten başka şansı kalmaz.

BİLİNÇALTI HERKESİN İYİLİĞİ İÇİN ÇALIŞIR

İçinizdeki öznel benlik, her şeyin arkasında bir uyum prensibini yansıtarak sürekli iyilik için çalışır. Bilinçaltınızın kendi iradesi vardır ve bu kendi içinde çok gerçektir. Siz isteseniz de istemeseniz de gece gündüz faaliyet gösterir. Bedeninizin inşası için çalışır ama siz onu göremez, duyamaz, çalıştığını hissedemezsiniz. Bu, sessiz bir süreçtir. Bilinçaltınızın daima uyuma, sağlığa ve barışa yönelik hareket eden kendi hayatı vardır. İçindeki bu ilahi norm sürekli sizin aracılığınızla ifade bulmaya çalışır.

Bütün çağların büyük adamlarının en büyük sırrı, bilinçaltlannın güçleriyle temas kurabilmeleri ve bunları ortaya çıkarabilmeleriydi. Siz de bunu yapabilirsiniz.

Zihinsel mühendis olun ve daha iyi ve güzel bir hayat inşa etmek için denenip kanıtlanmış teknikleri kullanın.

İNSANLAR TEMEL UYUM PRENSİBİNE NASIL MÜDAHALE EDERLER?

Doğru ve bilimsel düşünmek için "Doğru"yu bilmemiz gerekir. Eskilerin dediği gibi: "Siz doğruyu bileceksiniz, doğru sizi özgür kılacak." Doğruyu bilmek, hep hayat yönünde hareket eden bilinçaltının Sınırsız Zeka ve gücüyle uyum içinde olmaktır.

Cehalet ya da yapı nedeniyle uyumlu olmayan her düşünce ya da eylem çatışamaya ya da her türden sınırlamaya yol açacaktır.

Bilim adamları her on bir ayda bir yeni bir beden inşa ettiğimizi söylemektedir; yani fiziksel açıdan bakacak olursak gerçekte sadece on bir aylıksınız. Korku, öfke, kıskançlık ve kötü niyet temelli düşüncelerle bedeninize kusurlar eklerseniz, kendinizden başka kimseyi suçlayamazsınız.

Siz, düşüncelerinizin toplamısınız. Olumsuz düşünce ve imgeleri benimsemekten kaçınabilirsiniz. Karanlıktan kurtulmanın yolu ışıktır; soğuğun üstesinden gelmenin yolu sıcaktır; olumsuz düşüncenin üstesinden gelmenin yolu da bunun yerine iyi düşünceyi koymaktır. İyiyi beyan ederseniz, kötüler ortadan kaybolacaktır.

NEDEN SAĞLIKLI, CANLI VE GÜÇLÜ OLMAK NORMAL, HASTA OLMAK ANORMALDİR?

Dünyaya gelen ortalama bir çocuk son derece sağlıklıdır ve organları da kusursuz çalışmaktadır. Bu normal bir durumdur; sonrasında sağlıklı, canlı ve güçlü kalmamız gerekir. Kendini koruma içgüdüsü, insan doğasının en güçlü içgüdüsüdür ve doğanızda var olan en etkili, sürekli ve istikrarlı gerçeği oluşturur. Bütün düşünceleriniz, fikirleriniz ve inançlarınızın, sizi sürekli

her anlamda korumaya çalışan hayatın temel prensibiyle uyum içinde olduğunda, daha büyük bir potansiyelle faaliyet göstermesi beklenir. Bundan sonra normal koşulların oluşması, anormal koşulların oluşmasından çok daha kolay ve kesin olacaktır.

Hasta olmak anormaldir. Hastalık durumu, hayatın akıntısına karşı hareket ettiğiniz ve olumsuz düşündüğünüz anlamına gelir. Hayatın yasası, büyümenin yasasıdır: Bütün doğa, sessizce ve istikrarlı bir biçimde kendini büyümeyle ifade ederek, bu yasaya tanıklık etmiş olur. Büyümenin ve ifadenin olduğunu yerde, hayat olmalıdır; hayatın olduğu yerde uyum olmalıdır; uyumun olduğu yerde de mükemmel sağlık olmalıdır.

Eğer düşünceniz, bilinçaltınızın yaratıcı prensibiyle uyum içindeyse, temel uyum yasasıyla uyumlu haldesiniz demektir. Uyum prensibine uygun olmayan düşüncelerini kabul ederseniz, bu düşünceler size yapışıp kalacak, sizi rahatsız edecek, üzecek, sonunda hastalığı ve eğer ısrar ederseniz belki de ölüme neden olacaktır.

Hastalığı iyileştirirken, bilinçaltınız hayati güçlerinin sisteminizdeki akışını ve dağılımını artırmanız gerekir. Bu, korku, endişe, üzüntü, kıskançlık, nefret düşünceleriyle diğer yıkıcı düşünceleri ortadan kaldırarak mümkün olur. Bunlar sinirlerinize ve bezlerinize – atık maddelerin dışarı atılmasını kontrol eden ve organizmayı temiz tutan vücut dokusu – hasar verme eğilimi gösterir.

POTT HASTALIĞININ TEDAVİSİ

Pott hastalığı ya da omurga tüberkülozu eskiden çocuklarda görülen büyük bir felaketti. Buna yakalanan çocuklardan biri, İndiana, İndianapolis'te yaşayan Frederick Elias Andrews idi.

Hastalık onu iki büklüm ve sakat bırakmış; yürümesini engellemişti. Ancak ellerinizin ve dizlerinin üzerinde hareket edebiliyordu. Doktoru iyileşmesinin imkansız olduğunu söylemişti.

Andrew bu kararı kabul etmeyi reddetti. Kendi duasını yarattı. Bunu her gün pek çok kez tekrarlıyor ve ihtiyaç duyduğu nitelikleri zihinsel olarak ediniyordu.

İyiyim, mükemmelim, güçlüyüm, sevgi doluyum, uyumluyum ve mutluyum.

Geceleri yatmadan önce yaptığı son iş, sabahları da uyanır uyanmaz yaptığı ilk iş bunu tekrarlamaktı. Başkaları için de dilekte bulunuyordu; sevgiye ve sağlığa ilişkin düşüncelerini gönderiyordu.

Bu zihinsel tutumun ve dileğinin karşılığını pek çok kez kat kat fazlasıyla aldı. İnancı ve sebatı ona büyük karlar sağladı. Korku, öfke, kıskançlık ve imrenme ile ilişkili düşünceler dikkatini çektiğinde, hemen karşı gücünü devreye sokarak olumlu beyanını tekrarlamaya başlıyordu. Bilinçaltı, alıştığı düşünce biçiminin doğasına uygun olarak karşılık veriyordu. Sonunda güçlü, dimdik, fiziği düzgün bir adam oldu.

BİLİNÇALTININ GÜÇLERİYLE BÜTÜN BİR İNSAN OLMAK

Bilinçaltının iyileştirici gücü hakkında verdiğim seminerlere gelen genç bir adamın gözünde ciddi bir sorun vardı. Göz doktoru ona hassas, riskli bir ameliyat geçirmesi gerektiğini söylemişti. Bu genç adam, duanın bilimsel temelini öğrendikten sonra kendi kendine şöyle dedi: "Gözlerimi yaratan bilinçaltım beni iyileştirebilir."

Her gece yatmaya gittiğinde, adeta meditasyon yapar gibi, uykuya yakın hale geçiyordu. Dikkatini durağanlaştırıyor ve göz

doktoru üzerinde yoğunlaşıyordu. Doktorun önünde olduğunu gözünde canlandırıyor, onun şöyle dediğini hayal ediyor ya da zihninde duyuyordu: "Bir mucize oldu!" Her gece uykuya dalmadan önce, beş dakika süreyle bunu tekrar tekrar duyuyordu.

Üç hafta sonra yine göz doktoruyla randevusu vardı. Doktor onun gözlerini muayene etti ve "Bir mucize oldu!" dedi.

Ne olmuştu? Adam, göz doktorunu bilinçaltını ikna etmek ya da ona fikri iletmek için araç olarak kullanmıştı. Sonunda bilinçaltını etkilemişti. Tekrar, inanç ve umut sayesinde onu aşılamıştı. Bilinçaltı onun gözünü yaratmıştı. Gözün normal, sağlıklı yapısının mükemmel kalıbını ya da projesini de içinde barındırıyordu. Gözü yeniden sağlıklı durumuna getirme fikriyle aşılanan bilinçaltı, hemen gözü iyileştirmek için harekete geçmişti. Bu, bilinçaltımızın iyileştirici gücüne dair inancınızın sizi nasıl iyi kılabileceğine bir başka örnektir.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Bilinçaltınız, vücudunuzun inşaatçısıdır ve her gün yirmi dört saat iş başındadır. Olumsuz düşünceyle onun hayat veren yapısına müdahale edebilirsiniz.

⇒ Uyumadan önce, bilinçaltınıza bir sorununuza çözüm geliştirme görevi verin; size çözüm sunacaktır.

⇒ Düşüncelerinize dikkat edin. Doğru kabul edilen her düşünce bilinç korteksi tarafından bilinçaltı beyin yapısına gönderilecek ve bir gerçeklik olarak dünyanıza yansıyacaktır.

⇒ Bilinçaltınıza yeni bir proje vererek kendinizi yeniden inşa edebileceğinizi bilin.

⇒ Bilinçaltınızın eğilimi hep hayat yönündedir. Sizin işiniz bilinç iledir. Bilinçaltınızı doğru olan terimlerle besleyin. Bilinçaltınız her zaman alışageldiğiniz düşünce kalıplarına bağlı olarak üretir.

⇒ Her on bir ayda bir yeni bir beden inşa edersiniz. Düşüncelerinizi değiştirerek ve değişmeye devam etmelerini sağlayarak vücudunuzu değiştirin.

⇒ Sağlıklı olmak normaldir. Hasta olmak anormaldir. İçte temek uyum yasası vardır.

⇒ Kıskançlık, korku, üzüntü, endişe temelli düşünceler sinirlerinize ve bezlerinize hasar verme eğilimi gösterir; bu da her türden fiziksel ve zihinsel hastalığı ortaya çıkmasına neden olur.

Bilinçli olarak beyan ettiğiniz ve doğru olduğunu hissettiğiniz her şey, zihninizde, bedeninizde ve ilişkilerinizde kendini gösterecektir. İyi şeyler beyan edin ve hayatın keyfini sürün.

8. Bölüm

İSTEDİĞİNİZ SONUÇLARI ELDE ETMENİN YOLLARI

Etki düşünceniz, tepki ise bilinçaltınızın verdiği karşılıktır.

Bütün dilekleriniz gerçekleşecek diye bir kural yoktur. Herkes bunu bilir. Şüpheci kişiler, bunu duaların işe yaramadığına dair bir kanıt olarak yorumlarlar. Ancak göz ardı ettikleri bir nokta vardır: Dileklerinizin karşılık bulması için bilimsel temeli net bir biçimde anlaşılarak etkin kullanılması gerekir. Ancak bundan sonra belirli bir isteğin neden etkin olmadığını anlayabilir ve onu daha etkin kılmak için pratik bir yöntem bulabiliriz.

Peki dileklerinizin istediğiniz gibi karşılık bulmadığını fark ederseniz? Ne olur o zaman? Böyle bir başarısızlığım temel nedenlerini anlamalısınız. Bu nedenler güven eksikliği ve çok fazla çabadır. Birçok kişi, bilinçaltının işleyişini tam olarak anlayamaz ve dileklerinin gerçekleşmesine mani olur. Zihninizin nasıl çalıştığını bildiğinizde, büyük ölçüde güven kazanırsınız.

Unutmayın, bilinçaltınız ne zaman bir fikri kabul etse, hemen bunu uygulamaya başlar. Bunun için bütün önemli kaynaklarını kullanır. Derin zihninizin bütün zihinsel ve spiritüel yasalarını harekete geçirir. Bu yasa iyi fikirler için geçerlidir, ancak kötü fikirler için de geçerlidir. Sonuç olarak, eğer bilinçaltınızı

olumsuz biçimde kullanırsanız, bu soruna, başarısızlığa ve karışıklığa neden olur. Yapıcı biçimde kullanırsanız. Kılavuzluk, özgürlük ve zihinsel huzur getirecektir.

Düşünceleriniz olumlu, yapıcı ve sevgi dolu olduğunda, doğru cevabı almanız kaçınılmazdır. Bu nedenle başarısızlığın üstesinden gelmek için yapmanız gereken tek şeyi bilinçaltınızın fikrinizi ya da isteğinizi kabul etmesini sağlamaktır. Siz bunun gerçekliğini kabul edin, zihninizin yasası gerisini halledecektir. İsteğinizi inanç ve güvenle devredin; bilinçaltınız bu görevi devralacak ve size cevap verecektir.

Ne zaman bilinçaltınızı sizin için bir şey yapmaya zorlamak isteseniz, başarısız olursunuz. İstediğiniz sonuçlar yaklaşmak yerine uzaklaşır. Bilinçaltınız zihinsel bir zorlamaya tepki vermez. İnancınıza ya da bilincinizin kabulüne tepki verir.

Sonuç elde etme konusundaki başarısızlığınız şu ifadelerden de kaynaklanabilir:

⇒ Her şey kötüye gidiyor.
⇒ Asla karşılık alamayacağım.
⇒ Çıkış yolu göremiyorum.
⇒ Durum umutsuz.
⇒ Ne yapacağımı bilmiyorum.
⇒ Karmakarışık oldum.

Bu tür ifadeleri kullandığınızda, bilinçaltınız size karşılık vermez ve sizinle işbirliği yapmaz. Sürekli yerinde sayan bir asker gibi, ne ileri ne de geri gidersiniz. Başka bir deyişle, hiçbir yere gidemezsiniz.

Bir taksiye bindiğinizi ve taksiye bir sürü farklı yön söylediğinizi düşünün. Kafası karmakarışık olurdu herhalde. Sizi hiçbir

yere götürmek istemeyebilirdi. Talimatlarınıza uymaya çalışsa da, bunu yapamayabilirdi. Sonunda kendinizi hiç kimsenin aklına gelmeyen bir yerde bulabilirdiniz.

Bilinçaltınızın müthiş güçleriyle çalışırken de aynı şey geçerlidir. Kafanızda net bir fikir olmalı. Bir çıkış yolu olduğuna, hastalıkla ilgili bir çözüm bulunduğuna inanmalısınız. Yalnızca bilinçaltınızdaki Sınırsız Zeka cevabı bilir. Bilincinizde net karara vardığınızda, aklınızı başınız toplarsınız ve neye inanırsanız, onu yaşarsınız.

RAHATLIK İŞİ ÇÖZER

Çok soğuk bir havada kalorifer ocağı bozulan ev sahibi tamirci çağırmıştı. Tamirci hemen geldi. Yarım saat içinde ocak yeniden çalışıyordu. Tamirci ev sahibine 200 dolarlık bir fatura çıkardı.

"Ne!" diye bağırdı ev sahibi öfkeyle. "Ne kadar uğraştın ki! Tek yaptığın küçük bir parçayı değiştirmek oldu. Beş dolardan fazla etmeyecek bir alet için ne hakla benden 200 dolar istersin?"

Tamirci omuz silkti. "Ben parça için sadece iki dolar istedim. Fiyatı bu kadardı."

Ev sahibi elindeki faturayı salladı. "İki dolar mı?" diye bağırdı. "Burada 200 dolar yazıyor!"

"Doğru." dedi tamirci. "Neyin bozuk olduğunu ve bunun nasıl onarılacağını bilmenin değeri 198 dolar."

Bilinçaltınız usta, her şeyi bilen bir tamircidir. Vücudunuzdaki her organın nasıl çalıştığını ve nasıl iyileştirileceğini bilir. Sağlık komutu verirseniz, bilinçaltınız bunu yerine getirecektir. Burada anahtar, gevşemedir. "Rahatlık işi çözer."

Ayrıntılara ve sıkıntılara saplanıp kalmayın. Sonucun ne olacağını bilin. İster sağlıkla, ister parayla, ister ilişkilerle ilgili olsun, sorunun çözümünün mutluluğunu hissedin. Ciddi bir hastalıktan kurtulduktan sonra ne hissettiğinizi hatırlayın. Hislerinizin, bilinçaltının faaliyetinin mihenk taşı olduğunu unutmayın. Yeni fikrinizin sonuçlandığını hissetmeli, bunu gelecekte hayata geçecek değil, şu anda hayata geçmekte olan bir şey gibi görmelisiniz.

İRADE GÜCÜNÜ DEĞİL, HAYAL GÜCÜNÜ KULLANIN

Bilinçaltının güçlerini kullanmak, bir engeli itmeye çalışmaya benzemez. Daha çok çalışmak daha iyi sonuçlar doğurmaz. İrade gücünü kullanmayın. Bunun yerine, sonu ve bunun yaratacağı özgürlük halini gözünüzde canlandırın. Zekanızın araya girmeye, sorunu çözmek için yollar bulmaya ve bu yolları bilinçaltınıza empoze etmeye çalışacağını göreceksiniz.

Buna direnç gösterin. Entelektüel sorun çözme becerilerinizi bir kenara bırakın. Basit, çocuksu, mucizeler yaratan bir inancı korumaya çalışın. Gözünüzde, bu rahatsızlıktan ya da sorundan kurtulmuş halinizi canlandırın. Peşinde olduğunuz özgürlük durumunun duygusal hazzını hayal edin. Her türlü bürokrasiyi süreçten çıkarın. En iyi yol, basit yoldur.

DİSİPLİNLİ BİR İMGELEM NASIL HARİKALAR YARATIR?

Bilinçaltından karşılık almanın en iyi yollarından biri disiplinli ya da bilimsel hayal gücüdür. Daha önce de gördüğümüz gibi, bilinçaltı, vücudun mimarı ve inşaatçısıdır. Bütün hayati fonksiyonlarınızı kontrol eder.

İnanmak, bir şeyi doğru kabul etmek, o varmış gibi yaşamaktır. Bu ruh halini koruduğunuz sürece, dileklerinizin gerçekleştiğine tanık olmanın keyfini yaşarsınız.

Bir dileğin gerçekleşmesi için üç aşamaya ihtiyaç vardır:

- Sorunu fark etmek ya da kabul etmek.
- Sorunu, en iyi çözümü ya da çıkış yolunu bilen bilinçaltına devretmek.
- Gerçekleştiğine derinden inanarak huzur bulmak.

Kuşkular ve tereddütler dileğinizin gerçekleşmesini engeller. Kendi kendinize, "Keşke iyileşebilseydim" ya da "Umarım işe yarar" demeyin. Yapılacak iş hakkındaki duygunuz, gidişatı belirler. Uyum sizindir. Sağlığın da sizin olacağını bilin.

Bilinçaltının sınırsız iyileştirici gücü için araç olarak etkin hale gelebilirsiniz. Sağlık fikrini tam bir inançla bilinçaltınıza devredin; sonra gevşeyin. Kendinizi onun gücüne bırakın. Duruma ve koşullara, "Bu da geçecek" deyin. Gevşeme ve inanç yoluyla, bilinçaltınızı aşılayın. Bu, fikrin ardındaki kinetik enerjinin devreye girmesini ve bu fikri hayata geçirmesini sağlayacaktır.

ZORLAMA TERS ETKİ YAPAR

Emile Coué, konferansları sayesinde ABD'de pek çok hayran ve takipçi kazanan önemli bir psikologdu. En önemli görüşlerinden biri şuydu:

Arzularınızla hayal gücünüz çatıştığında, kazanan kaçınılmaz olarak hayal gücünüz olur.

Buna ters etki yasası adını veriyordu.

Yerde duran dar bir tahtanın üzerinde yürümeniz gerektiğini düşünün. Bunu hiç kuşkusuz kolayca yaparsınız. Bir de aynı tahtanın yerden beş metre yukarıda ve iki duvar arasına asılmış olduğunu düşünün. Üzerinde yürür müydünüz? Yürüyebilir miydiniz?

Herhalde hayır. Tahta boyunca yürüme arzunuz, hayal gücünüzle çatışırdı. Tahtanın üzerinde yalpaladığınızı ve baş aşağı düştüğünüzü hayal ederdiniz. Yürümeyi çok isterdiniz, ama düşme korkunuz size engel olurdu. Hayal gücünüzün üstesinden gelmek ve bunu bastırmak için çaba sarf ettikçe, düşme fikri daha güçlü hale gelirdi.

"Başarısızlığımın üstesinden gelmek için irade gücümü kullanacağım" düşüncesi, başarısızlık düşüncesini güçlendirir. Zihinsel çaba, istenen şeyin tersini yaratarak kişinin kendi yenilgisine neden olur. İrade gücünü artırmak üzerinde yoğunlaşmak, güçsüzlük durumunu vurgulamaktır. Bu, yeşil bir hipopotamı düşünmemek için elinizden gelen her şeyi yapmaya karar vermeniz gibidir. Karar, yeşil hipo fikrini zihinde baskın hale getirir; bilinçaltı baskın fikre her zaman daha fazla tepki verir. Bilinçaltınız, çelişen iki önermeden daha güçlü olanı kabul edecektir.

Kendinizi şunları düşünürken bulabilirsiniz:

- İyileşmek istiyorum. Neden iyileşemiyorum?
- Çok uğraşıyorum, neden sonuç alamıyorum?
- Kendimi daha fazla zorlamalıyım.
- Sahip olduğum bütün irade gücünü kullanmalıyım.

Hatanızın nerede olduğunu görmelisiniz. Çok fazla uğraşıyorsunuz! İrade gücünüzü kullanarak bilinçaltınızı fikrinizi kabul etmeye zorlamayın. Bu tür girişimler sizi başarısızlığa mahkum eder. Bu durumda, dilekleriniz ters tepebilir. Çaba sarf etmediğiniz bir yol daha iyidir.

Daha önce başınıza böyle bir şey geldi mi? Bir sınava girmek zorundasınız. Ders çalışarak ve konuları gözden geçirerek çok zaman harcadınız. Her şeyi çok iyi bildiğinizi hissediyorsunuz. Ancak boş sınav kağıdıyla yüz yüze geldiğinizde, zihninizin daha boş olduğunu fark ediyorsunuz. Bütün bildikleriniz kafanızdan uçup gitmiş. Aklınıza konuyla ilgili tek bir şey gelmiyor. Dişlerinizi sıkıyor, iradenizin tüm gücünü topluyorsunuz; ama siz çaba sarf ettikçe, bilgiler daha da uzaklaşıyor sanki.

Hayal kırıklığına uğramış bir halde sınav salonundan çıkıyorsunuz. Zihinsel baskı sona eriyor. Birkaç dakika önce umutsuzca bulmaya çalıştığınız cevaplar birden zihninize hücum ediyor. Kendinize konuları bildiğinizi söylemiştiniz, biliyordunuz da; ama ihtiyaç duyduğunuz anda değil. Hatanız, kendinizi hatırlamaya zorlamanızdı. Aksi etki yasası gereği bu sizi başarıya değil, başarısızlığa sürükledi. Dualarınızın tersiyle karşılaştınız.

ARZULARIN HAYAL GÜCÜYLE ÇATIŞMASI NASIL ÖNLENİR

Zihinsel güç ya da irade gücü kullanmak, karşıtlığın olacağını varsaymaktır. Ancak karşıtlığı hayal etme eylemi, karşıtlığı yaratır. Eğer dikkatinizi arzunuza kavuşmanızı önleyen engeller üzerinde yoğunlaştırırsanız, bu arzuya kavuşmanızı sağlayacak unsurlar üzerinde yoğunlaşması mümkün olmaz.

Herhangi bir fikir, arzu ya da zihinsel imge konusunda bilinç ve bilinçaltınız uyum içinde ya da anlaşma halinde olmalıdır. Zihninizin farklı bölümleri arasında çatışma kalmadığında, dileklerinizin karşılaştığını görürsünüz. Siz ve arzularınız, düşünceniz ve duygunuz, fikriniz ve duygunuz, arzunuz ve hayal gücünüz arasında da anlaşma olmalıdır.

Bütün çabayı minimuma indiren uyku haline geçerek, arzularınızla hayal gücünüz arasındaki bütün çatışmalardan kaçınabilirsiniz. Uyku halindeyken, bilinç büyük ölçüde geri çekilir. Bilinçaltınızı aşılamak için en uygun zaman, uykudan hemen öncedir. Bunun nedeni bilinçaltının en üst düzeyde performansını uykudan hemen önce ve uyandıktan hemen sonra gerçekleştirmesidir. Bu aşamada, arzularınızı etkisiz hale getiren ve bilinçaltı tarafından kabulünü engelleyen olumsuz düşünce ve imgeler kendini göstermemektedir. Yerine gelen arzunun gerçekliğini hayal ettiğinizde ve başarının heyecanını hissettiğinizde, bilinçaltınız arzunuzun hayata geçmesini sağlar.

Pek çok kişi ikilemlerini ve sorunlarını, kontrollü, yönlendirilmiş ve disiplinli hayal gücü sayesinde çözer. Doğru olduğunu hayal ettikleri ve hissettikleri her şeyin hayata geçeceğini, geçmek zorunda olduğunu bilirler.

Shara G. adındaki genç kadın bana geldiğinde umutsuzluğun eşiğindeydi. Sürekli ertelenen ve sonu görünmeyen, uzun, karmaşık bir davayla uğraşıyordu. En büyük arzusu, bu davanın uyum içinde bir çözüme kavuşmasıydı. Ancak zihni başarısızlık, kayıp, iflas, yoksulluk imgeleriyle doluydu. Sonuç tam Coué'nin tahmin ettiği gibi oldu. Shara'nın hayal gücü arzusuna üstün geliyor ve dava uzuyor da uzuyordu.

Benim önerim üzerine, Shara her gece yatmadan önce uyku haline geçti ve sorun için en iyi olası sonu hayal etmeye başladı.

Elinden geldiğince iyiyi düşünüyordu. Zihnindeki imgenin yüreğinin arzusuyla uyuşması gerektiğini biliyordu.

Yavaş yavaş uykuya geçerken, davanın halledilmesinin ardından avukatla yapacağı olası görüşmeyi hayal ediyordu. Sonuç hakkında ona sorular sorduğunu ve onun açıklamalarını dinlediğini duyuyordu. Avukat tekrar tekrar aynı şeyi söylüyordu. "Dava mahkeme dışında halloldu. Mükemmel, son derece uyumlu bir çözüm yolu bulundu."

Gün boyunca, korku dolu düşünceler aklına geldiğinde, Shara zihninde avukatla yapacağı görüşmeyi sözleri ve mimikleriyle canlandırıyordu. Avukatın gülümsemesini, davranışlarını, sesinin tonunu, kullandığı belirli sözcükleri hayal ediyordu. Bunu öyle sık ve öyle büyük bir inançla yapıyordu ki, korkuları daha bunlar zihninde toplanma girişiminde bulunmadan yenmeye başladı.

Birkaç hafta sonra, avukat onu aradı. Shara'nm hayal ettiği ve doğru olduğunu hissettiği şeyi doğruladı. Dava hallolmuş ve Shara'nın uyumlu kabul edebileceği bir çözüm bulunmuştu.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Zihinsel zorlama ve aşırı çaba, endişe ve korkuyu göstererek dileklerinizin karşılığını almanızı engeller. Rahatlık işi çözer.

⇒ Zihniniz gevşediğinde ve bir fikri kabul ettiğinizde, bilinçaltınız bu fikri hayata geçirmek için işe koyulur.

⇒ Geleneksel yöntemlerden bağımsız düşünün ve plan yapın. Her sorunun bir cevabı ve çözümü olduğunu bilin.

⇒ Kalbinizin atışı, ciğerlerinizin soluk alışı ya da vücudunuzdaki herhangi bir organın fonksiyonlan ile gereğinden fazla ilgilenmeyin. Bilinçaltınıza

güvenin ve sık sık İlahi doğru eylemin gerçekleşmekte olduğunu ifade edin.

⇒ Sağlık duygusu sağlığı, zenginlik duygusu zenginliği doğurur. Siz ne hissediyorsunuz?

⇒ Hayal gücü en büyük yeteneğinizdir. Güzel ve iyi olanı hayal edin. Siz, hayal ettiğiniz kişisiniz.

⇒ Uyku halinde, bilinç ve bilinçaltınız arasındaki çatışmalardan kaçının. Yine uyumadan önce, arzunuzun gerçekleştiğini tekrar tekrar hayal edin. Huzur içinde uyuyup keyifli uyanın.

Olumlama, öyle olduğunu söylemektir. Zihnin bu tutumunu doğru kabul ettiğiniz sürece, bunun aksi yönündeki bütün etkenlerden bağımsız olarak, dileklerinizin gerçekleştiğini görürsünüz.

9. Bölüm

BİLİNÇALTININ GÜCÜNÜ ZENGİNLİK İÇİN NASIL KULLANIRSINIZ?

Zenginlik, bilinçaltının iknasıdır.
Zihninizde zenginlik fikrini oluşturun.

Maddi zorluklar yaşıyorsanız, iki yakanızı bir araya getirmeye çalışıyorsanız, bu, bilinçaltınızı her zaman bol paranız olacağı, bir kısmını biriktireceğiniz konusunda ikna etmediğiniz anlamına gelir. Haftada birkaç saat çalışıp çok para kazanan insanlar tanıyorsunuzdur. Bu kişiler köle gibi, kendilerini paralayarak çalışmazlar. Sadece alın teriyle, çok çalışarak zengin olunabileceği hikayesine inanmayın. Öyle değildir; en iyisi zahmetsiz yaşanan hayattır. Sevdiğiniz şeyi yapın. Bunu keyfi ve heyecanı için yapın.

Los Angeles'ta bol sıfırlı maaş alan bir yönetici tanıyorum. Geçen yıl, dokuz aylık bir gemi seyahatine çıktı ve dünyayı gezdi, bir sürü güzel yer gördü. Bana, bilinçaltını bu kadar paraya değeceği konusunda ikna etmeyi başardığını söyledi. Şirketinde işi ondan daha iyi bildikleri ve belki de daha iyi yöneticilik yapabilecekleri halde, onun onda biri kadar maaş alan insanlar vardı.

Ancak bu kişilerin hırsları ve yaratıcı fikirleri yoktu. Bilinçaltının mucizeleriyle ilgilenmiyorlardı.

ZENGİNLİK ZİHİNDEDİR

Zenginlik, bilinçaltının birey tarafından ikna edilmesinden başka bir şey değildir. "Ben milyonerim. Ben milyonerim..." diyerek milyoner olamazsınız. Zihninizde zenginlik ve bolluk fikrini oluşturarak, zenginlik bilincine varabilirsiniz.

GÖRÜNMEYEN DESTEK UNSURLARI

Birçok kişinin en büyük sorunu, görünmeyen destek unsurlarının olmamasıdır. İşleri kötü gittiğinde, borsa düştüğünde ya da yatırımda kayba uğradıklarında, çaresiz görünürler. Bu güvensizliğin nedeni, bilinçaltını nasıl kullanacaklarını bilmemeleridir. İçlerindeki tükenmek bilmeyen depodan haberleri yoktur.

Yoksulluğa yatkın bir zihni olan kişi kendini yoksulluk koşullarında bulur. Zihni zenginlik fikirleriyle dolu bir başkası ise etrafının ihtiyaç duyduğu her şeyle kuşatıldığını görür. Hiç kimsenin kaderinde yoksul bir hayat yoktur. Zenginliğe, ihtiyaç duyduğunuz her şeye, fazlasını biriktirebileceğiniz kadar paraya sahip olabilirsiniz. Sözcükleriniz, zihninizi yanlış fikirlerden arındıracak ve doğru fikirleri yerlerine oturtacak güce sahiptir.

ZENGİNLİK BİLİNCİ OLUŞTURMAK İÇİN İDEAL YÖNTEM

Belki de bu bölümü okurken şöyle diyorsunuzdur: "Benim zenginliğe ve başarıya ihtiyacım var." Yapacağınız şey, günde üç ya da dört kez, beş dakika süreyle kendi kendinize şunu tekrarlamak: Zenginlik. Başarı. Bu sözcüklerin çok büyük bir gücü var-

dır. Bilinçaltının iç gücünü temsil ederler. Zihninizi içinizdeki bu büyük güce demirleyin; sonrasında bununla bağlantılı koşul ve durumlar hayatınızda kendini gösterecektir. "Ben zenginim" derken, içinizdeki gerçek güçler üzerinde durmuş olursunuz. "Zenginlik" derken zihinde hiçbir çatışma yoktur. Dahası, siz zenginlik fikri üzerinde durdukça, içinizdeki zenginlik hissi de gelişir.

Zenginlik hissi, zenginliği yaratır; bunu hiç unutmayın. Bilinçaltınız banka ya da bir evrensel finans kurumu gibidir. Yatırdığınız ya da sunduğunuz fikre göre karşılık verir. Bu zenginlik ya da yoksulluk olabilir. Siz zenginliği seçin.

ZENGİN OLMA HAYALİNİZ NEDEN GERÇEKLEŞMİYOR?

Yıllardır aynı şeyden şikayet eden bir sürü insanlar konuştum: "Haftalarca, aylarca bunu söyledim, 'Ben zenginim, ben varlıklıyım' dedim. Ama hiçbir şey olmadı." Onların, 'Ben zenginim, ben varlıklıyım' derken, içten içe kendilerine yalan söylediklerini hissettiklerini fark ettim.

Bir adam şöyle demişti: "Yorulana kadar varlıklı olduğumu beyan ettim. Şimdi her şey daha kötü. Bu ifadeyi dile getirirken doğru olmadığını biliyordum zaten." İfadeleri, bilinci tarafından reddedilmişti; olumlama tekniğine başvurup dile getirdiği şeyin tam tersi ortaya çıkmıştı.

Olumlama ifadeniz net olduğunda ve zihinsel çatışma ya da anlaşmazlık yaratmadığında çok başarılı olur. Bu adamın ifadeleri durumu daha kötüleştirmişti, çünkü onun yoksunluğunu telkin ediyorlardı. Bilinçaltı, sıradan sözcük ve ifadeleri değil, sizin gerçekten doğru olduğuna inandıklarınızı kabul eder. Baskın bir fikir ya da inanç, bilinçaltı tarafından her zaman kabul edilir.

ZİHİNSEL ÇATIŞMALARDAN KAÇINMANIN YOLU

Aşağıda, bu zorluğu yaşayanlar için çatışmanın üstesinden gelmenin ideal yoluna yer verilmektedir. Bu ifadeleri, özellikle uyumadan önce sık sık tekrarlayın: "Her gün ve gece kazandıklarımla refahım artıyor." Bu beyan herhangi bir anlaşmazlık yaratmaz, çünkü bilinçaltınızın maddi yoksunluk izlenimiyle ters düşmez.

Satışları ve gelirleri çok düşük olan ve büyük endişe yaşayan bir iş adamına ofisinde oturmasını, sükunete bürünmesini ve şu ifadeyi tekrarlamasını önermiştim: "Satışlarım her geçen gün gelişiyor." Bilinç ve bilinçaltının işbirliğini içeren bu ifade başarılı sonuçlar doğurdu.

AÇIK ÇEKLER İMZALAMAYIN

"Doğru dürüst iş yok", "Kriz var", "Kredileri ödeyemeyeceğim için evimi kaybedeceğim" gibi ifadeler kullanırsanız, açık çek imzalamış olursunuz. Gelecekle ilgili korkularla doluysanız, yine boş bir çek imzalar ve olumsuz koşulları kendinize çekersiniz. Bilinçaltınız korkunuzu ve olumsuz ifadenizi istek kabul eder ve hayatınıza engeller, ertelemeler, yoksunluklar, sınırlamalar getirmek için işe koyulur.

BİLİNÇALTINIZ SİZE BİLEŞİK FAİZ VERİR

Zenginlik duygusuna sahip olan kişinin zenginliğine zenginlik katılır; yoksunluk duygusu yaşayan kişinin yoksunluğuna yoksunluk katılır. Bilinçaltınız ona yatırdığınız her şeyi çarparak katlar ve büyütür. Her sabah uyandığınızda, refah, başarı, zenginlik ve huzur düşüncelerinizi bilinçaltınıza yatırın. Bu kavramlar üzerinde durun. Zihninizi sık sık bunlarla meşgul edin.

Bu yapıcı düşünceler, bilinçaltınızda yatırımlar olarak yolunu bulacak ve sonunda da bolluk ve refah getirecektir.

NEDEN HİÇBİR ŞEY OLMADI?

"Ben bunu yaptım ama hiçbir şey olmadı." dediğiniz duyar gibiyim. Sonuç alamadınız, çünkü belki on dakika sonra korku dolu düşüncelere kapıldınız ve beyan ettiğiniz olumlu düşünceyi etkisiz hale getirdiniz. Toprağa bir tohum ektiğinizde, aynı gün kazmaya başlamazsınız. Kök salmasını ve büyümesini beklersiniz.

"O ödemeyi yapamayacağım." demek üzere olduğunuzu düşünelim. "O ödeme..." diye başlar başlamaz durun. Bunu, "Birçok açıdan refaha ulaşacağım" gibi yapıcı bir ifadeye dönüştürün.

ZENGİNLİĞİN GERÇEK KAYNAĞI

Bilinçaltınız hiçbir zaman fikir eksikliği çekmez. Her zaman orada bilincinize akmaya hazır, cebinizde nakde dönüşecek sayısız fikir vardır. Borsanın düşüp yükselmesinden, sterlin ya da doların değer kaybetmesinden bağımsız olarak, bu süreç zihninizde devam etmeyi sürdürecektir. Zenginlik asla bonolara, hisse senetlerine, bankadaki paraya tam olarak bağlı değildir; bunlar yalnızca semboldür. Gerekli ve yararlıdır elbette ama yalnızca semboldür.

Vurgulamak istediğim nokta şu: Eğer bilinçaltınızı zenginliğe sahip olduğunuza, bunun hayatınızda var olduğuna ikna ederseniz, aldığı biçimden bağımsız olarak mutlaka zenginliğe kavuşursunuz.

YOKSUNLUĞUN ASIL NEDENİ

Sürekli iki yakalarını bir araya getirmeye çalıştıklarını söyleyen insanlar vardır. Zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için büyük bir mücadele veriyor gibi görünmektedirler. Hiç onların konuşmalarını dinlediniz mi? Çoğu kez konuşmaları aynı konu etrafında döner. Hayatta başarılı olan ve kendini göstermeyi bilen insanları karalayıp dururlar. "O adam var ya, düzenbazın teki. Acımasız. Üçkağıtçı." derler.

İşte bu yüzden yoksunluk çekerler. Arzuladıklarını, istediklerini söyledikleri şeyi sürekli karalarlar. Varlıklı kişileri eleştirmelerinin nedeni, onların varlığına imrenmeleri ve haset etmeleridir. Zenginliğin kanat takıp uçarak gitmesini sağlamanın en hızlı yolu, sizden daha zengin olan insanları eleştirmek ve karalamaktır.

ZENGİNLİĞİN ÖNÜNDEKİ ENGEL

Birçok kişinin hayatının zenginlikten yoksun olmasına yol açan bir duygu vardır. Birçok kişi bunu zor yoldan öğrenir. Bu duygu, hasettir. Örneğin bir rakibinizin bankaya büyük miktarda para yatırdığını, ancak sizin yatıracak çok az paranızın olduğunu gördüğünüzde, bu haset duymanıza mı neden oluyor? Bu duygunun üstesinden gelmenin yolu, kendi kendinize, "Ne harika değil mi? O adamın varlığı beni çok sevindiriyor. Ona çok çok daha büyük bir servet diliyorum." demektir.

Haset dolu düşüncelere sahip olmak size zarar verir; çünkü sizi olumsuz bir duruma getirir. Bu durumda zenginlik yaklaşmak yerine sizden uzaklaşır. Eğer bir başkasının refahından ya da zenginliğinden rahatsızlık duyuyorsanız, hemen onun için daha büyük bir servet dilediğinizi her açıdan ifade edin. Bu,

zihninizdeki olumsuz düşünceleri etkisiz hale getirecek ve bilinçaltı yasasıyla büyük bir zenginliğin size doğru akmasını sağlayacaktır.

ZENGİNLİĞE ULAŞMAK İÇİN ZİHNİNİZDEKİ ENGELİ YOK EDİN

Dürüst olmayan yollardan para kazandığını düşündüğünüz biri için endişeleniyor ve onun için endişeleniyorsanız, bundan vazgeçin. Eğer kuşkularınız doğruysa, bu kişinin zihin yasasını kötüye kullandığını anlarsınız. Zaman içinde zihin yasası ona göz kulak olacaktır. Daha önce belirttiğimiz nedenlerle onu eleştirmemeye dikkat edin. Unutmayın: Zenginliğin önündeki engel sizin zihninizdedir. Şimdi bu engeli ortadan kaldırabilirsiniz. Bunu zihninizde herkesle iyi anlaşarak yapabilirsiniz.

UYUYUN VE ZENGİN OLUN

Gece uykuya dalarken, aşağıdaki tekniği uygulayın. Sessizce, rahatça ve içinizden gelerek, "Zenginlik" sözcüğünü tekrarlayın. Bunu sanki bir tekerleme gibi defalarca tekrar edin. Uykuya bu sözcükle dalın. Sonuç sizi şaşırtacak. Zenginlik sizi bolluk çığının içine atacaktır. Bu, bilinçaltınızın sihirli gücünün bir başka örneğidir.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Bilinçaltınızın mutlak yardımıyla kolay yoldan zengin olmaya karar verin.

⇒ Alın terinizle ve çok çalışarak zengin olmaya çalışmak, mezardaki en zengin insan olmanın bir yoludur. Köle gibi çalışmanıza gerek yoktur.

⇒ Zenginlik, bilinçaltının iknasıdır. Zihninizde zenginlik fikrini oluşturun.

⇒ Çoğu insanın sıkıntısı, görünmez destek unsurlarının olmamasıdır.

⇒ Uyumadan önce beş dakika süreyle, yavaşça ve sessizce "Zenginlik" sözcüğünü tekrarlayın. Böylece bilinçaltınız zenginliği hayatınıza geçirecektir.

⇒ Zenginlik duygusu zenginliği doğurur. Bunu her zaman aklınızda tutun.

⇒ Bilinciniz ve bilinçaltınız anlaşmalıdır. Bilinçaltınız doğru olduğunu hissettiğiniz şeyi kabul eder. Baskın fikir her zaman bilinçaltınız tarafından kabul edilir. Baskın fikir yoksulluk değil, zenginlik olmalıdır.

⇒ Zenginlikle ilgili her türlü zihinsel çatışmanın üstesinden sık sık şunu tekrarlayarak gelebilirsiniz: "Her gün ve gece kazandıklarımla refahım artıyor."

⇒ Şu ifadeyi sık sık tekrarlayarak satışlannızı artırabilirsiniz: "Satışlanm her geçen gün artıyor. İlerliyorum, gelişiyorum ve her gün daha zengin oluyorum."

⇒ "Doğru dürüst iş yok", "Kriz var" gibi sözlerle açık çek imzalamaktan vazgeçin. Bu ifadeler sadece kayıplan artırır.

⇒ Bilinçaltınıza refah, varlık ve başan yatırın; bunlar size bileşik faiz verecektir.

⇒ Bilinçli olarak beyan ettiğiniz şeyi, birkaç dakika sonra zihinsel olarak reddetmemelisiniz. Bu beyan ettiğiniz olumlu ifadeyi etkisiz hale getirecektir.

⇒ Gerçek zenginlik kaynağınız, zihninizdeki fikirlerden oluşur. Milyonlarca dolarlık bir fikriniz olabilir. Bilinçaltınız size aradığınız fikri verecektir.

⇒ Haset ve kıskançlık, zenginliğin önündeki engellerdir. Başkalarının zenginliğinden keyif alın.

⇒ Zenginliğin önündeki engel sizin zihninizdir. Zihninizde herkesle iyi geçinerek bu engeli ortadan kaldırın.

10. Bölüm

ZENGİN OLMA HAKKINIZ

Parayı temel amacınız haline getirmeyin. Refah, mutluluk, huzur ve sevgi talep edin. Siz kişisel olarak sevgi ve iyi niyet yayın. O zaman bilinçaltınız da size bunların karşılığını bileşik faizle ödeyecektir.

Sizin de zengin olma hakkınız vardır. Bolluk içinde bir yaşam sürmek, mutlu, keyifli ve özgür olmak için buradasınız. Bu nedenle dolu dolu, mutlu, refah içinde bir yaşam sürmek için ihtiyaç duyduğunuz paraya sahip olmanız gerekir.

Siz gelişmek, manevi, zihinsel ve maddi olarak ilerlemek için buradasınız. Kendini tam anlamıyla geliştirme ve tüm potansiyelinizle ifade etme hakkınız var. Bunun önemli yönlerinden biri de, istemeniz halinde, çevrenizi güzelliklerle ve lüksle kuşatma yeteneğinizdir.

Bilinçaltınızın zenginliklerinin keyfini sürebileceğiniz halde neden yettiği kadarıyla idare edesiniz? Bu bölümde, parayla dost olmayı öğreneceksiniz. Bunu öğrendikten sonra, ihtiyaç duyduğunuz paraya, hatta daha fazlasına sahip olacaksınız. Kimsenin zengin olma arzunuz yüzünden kuşkuya düşmenize ya da utanç duymanıza neden olmasına izin vermeyin. En derin aşamada bu, daha dolu dolu, mutlu, harika bir yaşam sürme arzusudur. Kozmik bir dürtüdür. İyi değil, çok iyi bir şeydir.

PARA BİR SEMBOLDÜR

Para bir değiş tokuş sembolüdür. Size göre sadece istediğiniz özgürlüğün değil, aynı zamanda güzelliğin, rafineliğin, bolluğun ve lüksün de sembolüdür. Aynı zamanda ulusun ekonomik sağlığının bir sembolü olarak görülmektedir. Kanınız vücudunuzda serbestçe dolaşırken, sağlıklısınızdır. Para hayatınızda serbestçe dolaşırken de ekonomik olarak sağlıklısınızdır. İnsanlar paraları istiflemeye, teneke kutulara koyup kaldırmaya ve korkmaya başladıklarında, ekonomik açıdan hasta hale gelirler.

Bir sembol olarak para, yüzyıllar boyunca pek çok farklı biçim almıştır. Aklınıza gelebilecek her şey, bir zamanlar bir yerde para yerine geçmiştir. Altın ve gümüşün yanı sıra, bunlar arasında tuz, incik boncuk ve çeşitli türlerde süsler sayılabilir. Eskiden insanların zenginliğini koyunlarının ve büyükbaş hayvanlarının sayısı belirliyordu. Artık parayı ve nakde çevrilebilir diğer evrakı kullanıyoruz. Bunun nedenlerinden biri çok açık. Ödemeleri yaparken çek yazmak, yanında birkaç koyun taşımaktan çok daha güvenli.

ZENGİNLİĞE GİDEN YOLDA YÜRÜMEK

Bilinçaltınızın güçlerini anladığınızda, elinizde her türde – manevi, zihinsel ve maddi – zenginliğe giden yolun bir haritası olur. Zihnin yasalarını öğrenme zahmetine katlanan biri, asla yokluk çekmeyeceğini bilir ve buna inanır. Ekonomik krizlerden, borsadaki dalgalanmalardan, bunalımlardan, grevlerden, yükselen enflasyondan, hatta savaştan bağımsız olarak, ihtiyaçları bol bol karşılanacaktır.

Bunun nedeni, zenginlik fikrini bilinçaltına iletmiş olmasıdır. Sonuç olarak, nerede olursa olsun, ihtiyaçları karşılanır.

Zihninde kendini paranın hayatında serbestçe dolaştığına ve her zaman ihtiyacından fazlasını bulacağına ikna etmiştir. Bunu talep ettiğinde olur. Yarın bir ekonomik çöküntü yaşasa ve mal varlığı değersiz hale gelse de, o zenginliği çekebilecektir. Krizi rahatça atlatacak, hatta bundan yarar sağlayacaktır.

NEDEN DAHA FAZLA PARANIZ YOK?

Bu bölümü okurken, "Ben bundan daha büyük bir geliri hak ediyorum." diye düşünüyor olabilirsiniz. Bence bu çoğu insan için geçerli. Gerçekten daha fazlasına sahip olmayı hak ediyorlar ama bu pek mümkün görünmüyor. Bu insanların daha fazla paraya sahip olmamasının nedenlerinden biri, içlerinden ya da açıkça parayı kötülemeleri ve "ellerinin kiri" olarak görmeleri. Çocuklarına ve arkadaşlarına, "para sevgisinin bütün kötülüklerin kökü olduğunu" söylüyorlar. Refaha kavuşamamalarının bir başka nedeni de yoksulluğun bir tür erdem olduğuna ilişkin duyguları. Bilinçaltı kalıbı çocukluktaki eğitime bağlı olabilir ya da dini unsurların yanlış yorumlanmasından kaynaklanabilir.

PARA VE DENGELİ BİR HAYAT

Bir keresinde bir adam yanıma gelip şöyle demişti: "Beş parasızım. Ama sorun değil. Paradan hoşlanmıyorum. Para, bütün kötülüklerin kaynağı." Bu ifadeler, karışık, nevrotik bir zihnin düşüncelerini temsil ediyor. Parayı başka her şeyi bir kenara bırakacak kadar sevmek, dengesiz bir hayat sürmenize neden olur. Siz gücünüzü ve otoritenizi bilgece kullanmak için buradasınız. Bazı insanlar güce, bazıları ise paraya düşkündür.

Eğer yüreğiniz para için çarpıyorsa ve "Tek istediğim şey para. Tüm dikkatimi para biriktirmek üzerinde yoğunlaştırı-

yorum. Başka hiçbir şey önemli değil." diyorsanız, para kazanabilir ve bir servet yaratabilirsiniz; ama ne pahasına? Dengeli bir yaşam sürmek için burada olduğunuzu unutursunuz. Zihin huzuru, uyum, sevgi, keyif ve mükemmel sağlığa yönelik açlık duygunuzu da tatmin etmeniz gerekir.

Parayı birinci hedefiniz yapmaya karar verirseniz, yanlış bir seçim yapmış olursunuz. Önce tek istediğinizin para olduğunu düşünürsünüz ama sonra çabalarınızın ardından ihtiyaç duyduğunuz tek şeyin para olmadığını anlarsınız. Ölüm döşeğindeki hiç kimse para kazanarak daha fazla zaman geçirmiş olmayı dilemez! Aynı zamanda gizli yeteneklerinizin gerçek ifadesini, hayatta doğru yeri, güzelliği, başkalarının refahına ve başarısına daha fazla katkıda bulunmayı da arzularsınız. Bilinçaltının yasalarını öğrenerek isterseniz milyonlarca dolara sahip olabilirsiniz; bu arada zihin huzurunuzu, uyumu, mükemmel sağlığı ve kusursuz ifadeyi de koruyabilirsiniz.

YOKSULLUK ZİHİNSEL BİR HASTALIKTIR

Yoksulluk bir erdem değildir. Diğer zihinsel hastalıklar gibi bir hastalıktır. Eğer fiziksel olarak hasta olsaydınız, bir şeylerin ters gittiğini fark ederdiniz. Yardıma başvurur, durumu bir an önce iyileştirmeye çalışırdınız. Aynı şekilde, eğer hayatınızda sürekli dolaşan yeterince paranız yoksa, köklü bir sorununuz var demektir.

İçinizdeki hayat prensibinin dürtüsü büyümeye, gelişmeye ve hayata bereket katmaya yöneliktir. Siz barakada yaşamak, paçavraya dönmüş giysiler giymek ve aç dolaşmak için burada değilsiniz. Mutlu, refah içinde ve başarılı olmalısınız.

NEDEN PARAYI ASLA ELEŞTİRMEMELİSİNİZ?

Zihninizi para hakkındaki garip ve batıl inançlardan temizleyin. Parayı asla kötü ve pis olarak görmeyin. Bunu yaparsanız, paranın kanat takıp uçarak sizden uzaklaşmasına neden olursunuz. Yargıladığınız şeyleri kaybedeceğinizi unutmayın. Eleştirdiğiniz şeyi kendinize çekeceğinizi bilin.

PARAYA YÖNELİK DOĞRU TUTUMU BELİRLEMEK

İşte size paranızı çoğaltmak için uygulayabileceğiniz basit bir teknik. Aşağıdaki ifadeleri günde birkaç kez kullanın:

Parayı seviyorum. Onu bilgece, yapıcı ve adil bir şekilde kullanıyorum. Para hayatımda sürekli dolaşıyor. Onu keyifle serbest bırakıyorum ve bana harika bir biçimde artarak geri dönüyor. Bu çok çok güzel. Para bana bol bol, bir çığ gibi büyüyerek geliyor. Parayı sadece iyi nedenler için kullanıyorum. İyi durumda olduğum ve zihnimin zenginliği olarak gördüğüm için şükran duyuyorum.

BİLİMSEL DÜŞÜNEN BİRİ PARAYA NASIL BAKIYOR

Diyelim ki yerin altında zengin bir altın, gümüş, kurşun, bakır ya da demir damarı keşfettiniz. Bunların kötü olduğunu söyler miydiniz? Elbette hayır! Bütün kötülükler insanoğlunun karanlık görüşlerinden, cehaletinden, hayatı yanlış yorumlamasından ve bilinçaltını yanlış kullanmasından kaynaklanır.

Para sadece bir sembol olduğundan, değiş tokuş aracı olarak kurşun, teneke ya da başka bir metal de kullanabilirdik. Yirminci yüzyılın başlarında, ABD'nin on sent ve yirmi beş sentleri gümüşten yapılıyordu. Sonra devlet bunları daha ucuz metalden

yapmaya başladı. Ama, kullanılan metalin değeri düşse de, paranın değeri hâlâ yirmi sentti.

Bir fizikçi size bir metalle diğer arasındaki tek farkın metalin türü ve atomlardaki elemanter partikül sayısı olduğunu söyleyecektir. Bir metal üzerine partikül akımı uygulayarak onu başka bir metale dönüştürebilirsiniz. Daha baz metallerden altın üretmeye çalışan simyacının hayalini böylece anlayabiliriz. Peki sonra? Altın kurşundan daha faziletli ya da kötü değildir. Onlar farklı özellikleri olan farklı maddelerdir, o kadar. Bunun tek nedeni, tarih boyunca insanların altını kurşundan daha çok sevmeleri ya da ondan daha çok nefret etmeleri yüzünden altının değerli kabul edilmesidir.

Zenginlikle ilgili her türlü zihinsel çatışmanın üstesinden sık sık şunu tekrarlayarak gelebilirsiniz: "Her gün ve gece kazandıklarımla refahım artıyor."

Haset ve kıskançlık, zenginliğin önündeki engellerdir. Başkalarının zenginliğinden keyif alın.

"Para elimin kiri" ya da "Paraya zerre kadar önem vermiyorum" ifadelerini asla kullanmayın. Eleştirdiğiniz şeyleri kaybedersiniz. Para kendi başına iyi ya da kötü değildir; sizin düşünceniz onun iyi mi yoksa kötü mü olduğunu belirler.

İHTİYACINIZ OLAN PARAYI NASIL KENDİNİZE ÇEKERSİNİZ

Yıllar önce Avustralya'da en büyük hayalinin doktor olmak olduğunu söyleyen genç bir adamla tanıştım. Fen dersleri alıyordu ve çok başarılıydı; ama tıp fakültesinde okuyacak parası yoktu. Annesiyle babası ölmüştü. Geçimini sağlamak için yerel hasta-

nede doktorların muayenehanelerini temizliyordu. Ona, toprağa ekilen bir tohumun büyümek için ihtiyaç duyduğu her şeyi kendisine çektiğini anlattım. Yapması gereken tek şey tohumdan ders almak ve gerekli fikri bilinçaltına eklerdi.

Genç adam her gece uyumadan önce, gözünde üzerinde kocaman harflerle kendi adının yazılı olduğu tıp diplomasını gözünde canlandırdı. Diplomanın ayrıntılarını kafasında yaratmakta hiç zorlanmıyordu. İşi gereği doktorların muayenehanelerinin duvarlarmda asılı olan çerçeveli diplomaların tozunu alıyordu ve bu arada hepsini dikkatle inceliyordu.

Dört ay boyunca her gece bu gözünde canlandırma tekniğini uyguladı. Sonra muayenesini temizlediği doktorlardan biri ona doktor asistanı olmak isteyip istemeyeceğini sordu. Onun çeşitli tıbbi beceriler edinmek üzere göreceği eğitimin masraflarını karşılayacak, sonra da asistanı olarak iş verecekti. Genç adamın başarısından ve kararlılığından öylesine etkilendi ki daha sonra onun tıp fakültesine gitmesine de yardımcı oldu. Bu genç adam Kanada, Montreal'de önemli bir doktor olarak göreve başladı.

Genç adam, çekim yasasını öğrendiği için başarılı oldu. Bilinçaltını doğru şekilde nasıl kullanacağını öğrendi. Bu, eski bir deyişi hatırlatıyordu: "Sonu açıkça görürsen, bu sonu gerçek kılmak için gerekli unsurları yerine getirirsin." Bu vakada son, doktor olmaktı. Genç adam doktor olduğunu hayal edebiliyor, görebiliyor, bunun gerçekliğini hissedebiliyordu. Bu fikirle yaşıyordu. Bunu ayakta tutuyor, besliyor ve seviyordu. Sonunda, gözünde canlandırma tekniği sayesinde, fikir bilinçaltının derinliklerine işledi. İkna haline geldi. Bu ikna ona rüyasının gerçek olması için ihtiyaç duyduğu her şeyi getirdi.

NEDEN BAZI İNSANLAR ZAM ALAMAZLAR?

Diyelim ki büyük bir şirkette çalışıyorsunuz. Hakkınız olan ücreti alamadığınızı düşünüyorsunuz. İşverenleriniz sizi takdir etmediğini düşünüp öfkeleniyorsunuz. Daha fazla parayı ve daha fazla takdiri hak ettiğiniz düşüncesi etrafında dönüp duruyorsunuz.

İşvereninize yönelik zihinsel bir muhalefet yaşayarak, bilinçaltınızda o şirketle olan bağlarınızı koparıyorsunuz. Bir süreci harekete geçiriyorsunuz. Sonra bir gün şefiniz size, "Sizinle yollarımızı ayırmamız gerek." diyor. Aslında kendi kendiniz kovmuş oluyorsunuz. Şefiniz, kendi olumsuz zihinsel durumunuzun onun aracılığıyla teyit edildiği bir araç rolü üstleniyor. Bu etki tepki yasasının bir örneğidir. Etki düşünceniz, tepki ise bilinçaltınızın verdiği karşılıktır.

ZENGİNLİĞE GİDEN YOLDAKİ ENGELLER

Zaman zaman kimilerinin "Üçkağıtçılık yapmadan çok para kazanılmaz." dediğini duymuşsunuzdur.

Böyle konuşan ya da düşünen biri, büyük olasılıkla maddi bir rahatsızlık yaşıyordur. Belki kendisinden daha başarılı olmuş, daha büyük kaynaklar elde etmiş eski arkadaşlarına haset ediyor ve buna üzülüyordur. Eğer öyleyse, bu adam kendi zorluklarını kendi yaratıyor demektir. O arkadaşları hakkındaki olumsuz düşünceleri ve onların zenginliği hakkındaki yargıları, varlığının ve zenginliğin ondan uzaklaşmasına neden olacaktır. Sizi sürekli yargılayan birinin yanında kalmak ister miydiniz? Elbette hayır. Zenginlik de kendisini yargılayan birinin yanında durmaz. Bu adam, dileğinin peşinden gitmektedir.

Dileğiniz iki şekilde dile getirmektedir. Bir yandan "Zenginliğin bana doğru akmasını diliyorum." demekte, ardından da "O adamın zenginliği kirli ve kötü!" ifadesini kullanmaktadır. Bu çelişki, yoksulluğun ve üzüntünün en önemli nedenlerinden biridir. Her zaman bir başkasının zenginlik ve refahından keyif almaya önem verin.

YATIRIMLARINIZI KORUYUN

Eğer yatırımlarınız konusunda yönlendirilme ihtiyacı duyuyorsanız ya da hisse senetleriniz ve bonolarınızla ilgili endişeleniyorsanız, yavaşça şöyle deyin: "Sınırsız zeka benim bütün finansal işlemlerimi yönetiyor ve gözlüyor. Yaptığım her şey varlığımı artıracak." Bunu sık sık, inançla ve güvenle yaparsanız, akıllıca yatırımlar yapmak konusunda yönlendirildiğinizi göreceksiniz. Dahası, riskli alım satımlar yapmanıza izin verilmeyeceği için kaybınızın olması engellenecek ve korunmuş olacaksınız.

HİÇBİR ŞEY BEDAVA DEĞİLDİR

Büyük mağazalarda, yönetim insanların hırsızlık yapmasını önlemek için güvenlik görevlileri ve mağaza dedektifleri tutar. Her gün, bedava bir şeylere sahip olmaya çalışan insanlar yakalarlar. Böyle bir şeyi yapan kişi, yoksulluk ve kısıtlamaların hakim olduğu bir zihinsel atmosfer içindedir. Başkalarından bir şeyler çalarken aslında kendi huzurlarını, uyumlarını, inançlarını, dürüstlüklerini, iyi niyetlerini ve güvenlerini çalmaktadırlar.

Dahası, bilinçaltlarına gönderdikleri mesajlar onlara kayıpları getirmektedir; kişilik. Prestij, sosyal statü ve zihinsel huzur kaybı. Bu insanlar zihinlerinin nasıl çalıştığını anlamazlar. İhtiyaç duydukları şeylerin kaynağına inançları yoktur.

Zihinsel olarak bilinçaltlarının güçlerine güvenebilselerdi ve gerçek ifadeye yönlendirilebildiklerini anlayabilselerdi, iş ve bollukla karşılaşabilirlerdi. Sonra dürüstlük, samimiyet ve sebat sayesinde hem kendilerine hem de topluma büyük ölçüde yararlı olabilirlerdi.

SÜREKLİ PARA TEDARİKİ

Özgürlüğe, rahatlığa ve ihtiyaç duyulan zenginliğin sürekli tedarikine giden yol, bilinçaltının güçlerini ve düşüncenizle zihinsel imgelerinizin yaratıcı gücünü fark etmektir. Kendi zihninizdeki bereketli yaşamı kabul edin. Zenginliğe dair zihinsel kabul ve beklentilerin kendi matematiği ve ifade mekaniği vardır. Zenginlik ruh hali içine girdiğinizde, bereketli bir yaşam için gerekli olan her şey hayata geçecektir.

Şunu her gün tekrarlayın ve yüreğinize kazıyın:

Ben, bilinçaltımın sınırsız zenginliklerine sahibim. Zengin, mutlu ve başarılı olmak benim hakkım. Para bana özgürce, bol bol ve durmadan akıyor. Gerçek değerimin sonuna kadar bilincindeyim. Yeteneklerimi özgüce kullanıyorum ve maddi açıdan harika bir biçimde ihya oluyorum. Bu harika!

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Zenginliğin hakkınız olduğunu iddia edecek kadar cesur olun. Derin zihniniz bu iddianızı gerçekleştirecektir.

⇒ Sadece sizi idare edecek kadar para istemeyin. Yapmak istediğiniz her şeyi dilediğini z zamanda yapmak için ihtiyaç duyduğunuz bütün parayı isteyin. Bilinçaltınızın zenginlikleriyle haşır neşir olun.

⇒ Para hayatınızda serbestçe dolaşırken, ekonomik açıdan sağlıklısınızdır. Parayı gel git gibi görürseniz, bol bol paranız olur. Gelgitte sulann alçalması ve yükselmesi süreklidir. Sular çekildiğinde, yeniden kabaracağından emin olabilirsiniz.

⇒ Bilinçaltınızın yasalarını bildiğinizde, paranın aldığı şekilden bağımsız olarak, bol paraya kavuşabilirsiniz.

⇒ İnsanların iki yakalarını bir araya getirmekte zorlanmalarının ve hiçbir zaman yeterli paraya sahip olamamalannın nedenlerinden biri, parayı yargılamalarıdır. Yargıladığınız şeyler kanat takıp uçarak sizden uzaklaşır.

⇒ Parayı tanrılaştırmayın. O sadece bir semboldür. Gerçek zenginliklerin zihninizde olduğunu unutmayın. Siz, dengeli bir yaşam sürmek için buradasınız. Bu, ihtiyaç duyduğunuz bütün parayı kazanmayı da içerir.

⇒ Parayı temel amacınız haline getirmeyin. Refah, mutluluk, huzur ve sevgi talep edin. Siz kişisel olarak sevgi ve iyi niyet yayın. O zaman bilinçaltınız da size bunların karşılığını bileşik faizle ödeyecektir.

⇒ Yoksulluk bir erdem değildir. Bir zihin hastalığıdır. Kendinizi bu zihinsel çelişki ya da hastalıktan bir an önce kurtarmalısınız.

⇒ Dünyaya barakada yaşamak, paçavralar giymek ya da aç dolaşmak için gelmediniz. Bolluk içinde bir yaşam sürmek için buradasınız.

⇒ "Para elimin kiri" ya da "Paraya zerre kadar önem vermiyorum" ifadelerini asla kullanmayın. Eleştirdiğiniz şeyleri kaybedersiniz. Para kendi başına iyi ya da kötü değildir; sizin düşünceniz onun iyi mi yoksa kötü mü olduğunu belirler.

⇒ Sık sık şunu tekrarlayın: Parayı seviyorum. Onu bilgece, yapıcı ve adil bir şekilde kullanıyorum. Parayı keyifle serbest bırakıyorum ve bana harika bir biçimde artarak geri dönüyor.

⇒ Para, yerin altında bulabileceğiniz bakırdan, kurşundan, demirden ya da tenekeden daha kötü değildir. Bütün kötülük, zihnin güçlerinin yok sayılmasından ya da yanlış kullanılmasından kaynaklanmaktadır.

⇒ Zihninizde nihai sonucu canlandırmanız, bilinçaltınızın karşılık vermesini ve zihinsel resmi gerçekleştirmesini sağlar.

⇒ Bedavaya bir şey almaya çalışmayın. Hiç kimse size bedavaya yemek vermez. Bir şey almak için vermelisiniz. Hedefleriniz, idealleriniz ve girişimleriniz üzerinde yoğunlaşırsanız, derin zihniniz de sizi destekler. Zenginliğin anahtarı, bilinçaltını zenginlik fikriyle aşılayarak onun yasalarını uygulamaktır.

Parayı tanrılaştırmayın. O sadece bir semboldür. Gerçek zenginliklerin zihninizde olduğunu unutmayın. Siz, dengeli bir yaşam sürmek için buradasınız. Bu, ihtiyaç duyduğunuz bütün parayı kazanmayı da içerir.

11. Bölüm

BAŞARI ORTAĞINIZ OLARAK BİLİNÇALTI

Başarının gerçek ve derin anlamı, hayat girişiminde başarılı olmaktır. Bu gezegende uzun süre huzurlu, keyifli ve mutlu olmak başarı olarak adlandırılabilir. Hayatın huzur, uyum, samimiyet, güvenlik, mutluluk gibi gerçekleri elle tutulmaz, gözle görülmez. Bunlar, insanların derin benliğinden gelir. Bu niteliklerin üzerinde düşünmek, bilinçaltınızda bu cennet hazinelerinin oluşmasını sağlar.

BAŞARIYA DOĞRU ÜÇ ADIM

Başarının ilk önemli adımı, yapmayı sevdiğiniz şeyi bulmak, sonra da bunu yapmaktır. İşinizi sevmezseniz, bütün dünya sizi son derece başarılı bulsa da kendinizi başarılı hissedemezsiniz. İşinizi severseniz, canla başla çalışırsınız. Bir insan psikiyatr olmayı çok istiyorsa, diplomasını alıp duvara asmak ona yetmeyecektir. Alanındaki gelişmeleri takip etmek isteyecek, kongrelere katılacak, zihni yapısını ve işleyişini incelemeye devam edecektir. Başka klinikleri ziyaret edecek, en son bilimsel yayınları okuyacaktır. Başka bir deyişle, insanların sorunlarını çözme konusunda en ileri yöntemler hakkında sürekli bilgi edinmeye çalışacak, çünkü hastalarının ihtiyaçlarını hep en ön planda tutacaktır.

Peki ya bu satırları okurken şöyle düşünüyorsanız? "İlk adımı uygulayamam, çünkü ne yapmak istediğimi bilmiyorum. Sevdiğim bir çalışma alanı bulmak için ne yapabilirim?"

Eğer durumunuz buysa, size yol gösterilmesi için şu ifadeyi kullanabilirsiniz:

Bilinçaltımın Sınırsız Zekası bana hayattaki doğru yerimi gösteriyor.

Bu cümleyi sessizce, olumlu bir biçimde ve sevgiyle derin zihninize söyleyin. Buna inanç, güven ve ısrarla devam ederseniz, karşılığı size duygu, sezgi ya da belli bir yöne doğru eğilim olarak geri dönecektir. Bu karşılık açık, huzurlu ve sessiz bir içsel farkındalık şeklinde olacaktır.

Başarının ikinci adımı, belirli bir iş dalında uzmanlaşmak ve bu alanda üstün olmaya çalışmaktır. Diyelim ki bir öğrenci meslek dalı olarak kimyayı seçiyor. Bu alandaki birçok daldan birini seçmeli ve zamanıyla dikkatini bu uzmanlığa ayırmalıdır. Coşku ve hevesi onu alanıyla ilgili her şeyi öğrenmeye teşvik etmelidir; eğer mümkünse herkesten daha çok şey bilmelidir. Genç adam işiyle şevkle ilgilenmeli ve bunu tüm dünyaya hizmet etmek için kullanmayı arzulamalıdır.

İçinizdeki en büyük, hizmetçiniz olsun. Bu zihinsel tutumla sadece geçimini sağlamak ya da "idare etmek" isteyen birinin zihinsel tutumu arasında büyük bir tezat vardır. "İdare etmek" başarı değildir. İnsanları motive eden şeyler daha büyük, yüce gönüllü ve özgeci olmalıdır. Başkalarına hizmet etmeli, onların ekmeğine yağ sürmelidir.

Üçüncü adım, en önemli adımdır. Yapmak istediğiniz şeyin sadece sizin kendi başarınıza katkıda bulunmadığından emin olmalısınız. Arzunuz bencilce olmamalı. İnsanlığa yarar sağla-

malı. Tam bir döngü oluşturulmalı. Başka bir deyişle, fikrinize dünyayı koruma ve dünyaya hizmet etme amacı eşlik etmelidir. Eğer sadece kendi yararınız için çalışırsanız, bu önemli döngüyü tamamlayamazsınız. Başarılı görünebilirsiniz, ama hayatınızda meydana gelen kısa devre zaman içinde kısıtlamalara ya da hastalığa yol açabilir.

GERÇEK BAŞARININ ÖLÇÜSÜ

Bu noktada şöyle düşünüyor olabilirsiniz: "Peki hakkında bir program izlediğim o adama ne demeli? Yaptığı şaibeli işler sonucunda yüz milyonlarca dolar kazanmış. Görüldüğü gibi büyük bir başarı elde etmiş; insanlığa hizmet etmek gibi bir derdinin olduğunu da hiç sanmıyorum."

Bu tür durumlar çok sık görülür, ama bunların içyüzünü anlama konusunda dikkatli olmamız gerekir. Bir insan bir süre başarılı görünebilir ama üçkağıtla, haksız yollardan kazanılan para kanat takıp uçar gider. Gitmese bile, başkalarından çaldığımızda kendimizden çalmış oluruz. Davranışımızın ortaya çıkmasına neden olan yoksunluk ve sınırlama hissi, vücudumuzda, ev hayatımızda ve başkalarıyla ilişkilerimizde de kendini başka şekillerde gösterir.

Ne düşünüp hissedersek onu yaratırız. İnandığımız şeyi yaratırız. Bir insan üçkağıtçılık yaparsa servet yaratsa da, başarılı sayılmaz. Zihinsel huzur olmadan başarı olmaz. Geceleri iyi uyuyamayan, hasta olan ve suçluluk duygusu yaşayan bir insanın serveti ne işe yarar ki?

Bir keresinde Londra'da tanıştığım profesyonel suçlu bana yaşadıkları hakkında bir şey anlattı. Londra dışında lüks bir evde ve Fransa'daki yazlığında lüks içinde yaşamasını sağlayan

büyük bir serveti vardı. Lüks içinde yaşıyordu ama huzurlu değildi. Scotland Yard tarafından tutuklanmaktan çok korkuyordu. Bu sürekli korku ve derinlere yerleşmiş olan suçluluk duygusu onun birtakım iç rahatsızlıklar yaşamasına neden oluyordu. Yanlış yaptığım biliyordu. Büyük suçluluk duygusu, her türlü sorunu onun üzerine çekiyordu.

Daha sonra onun polise teslim olduğunu ve mahkum edildiğini öğrendim. Hapisten çıktıktan sonra psikolojik ve manevi destek aldı ve çok değişti. İşe başladı; dürüst, yasalara uyan bir vatandaş haline geldi. Ne yapmak istediğini buldu ve mutlu oldu.

Başarılı bir insan işini sever ve kendini tam olarak ifade eder. Başarı, yalnızca kazanılan para miktarına bağlı değildir. Başarılı insan, büyük bir psikolojik ve manevi anlayışa sahip olan kişidir. Günümüzün başarılı liderlerinin birçoğu, başarılarını bilinçaltını doğru kullanmaya borçludur. Bu kişiler, bir projeyi tamamlanmış gibi görme yeteneğine sahiptirler. Dileklerinin gerçekleştiğini görüp hissedebildiklerinden, bilinçaltları bunların gerçekleşmesini sağlar. Bir amacı net bir biçimde hayal edebilirseniz, bilinçaltınızın mucizeler yaratan gücü sayesinde, ihtiyaç duyduğunuz her şeye hiç beklemediğiniz bir şekilde sahip olabilirsiniz.

Başarıya giden üç adımı düşünürken, bilinçaltınızın yaratıcı güçlerinin büyük etkisini asla unutmamalısınız. Bu, bir başarı planının bütün adımlarının arkasındaki enerjidir. Düşünceniz yaratıcıdır. Duyguyla birleşen düşünce, öznel bir inanca dönüşür.

İçinizde, bütün arzularınızı hayata geçirmenizi sağlayacak büyük bir güce sahip olduğunuzu anladığınızda, hem güvene hem de huzura kavuşursunuz. Hareket alanınız ne olursa

olsun, bilinçaltınızın yasalarını öğrenmelisiniz. Zihninizin güçlerini nasıl kullanacağınızı öğrendiğinizde, kendinizi tam olarak ifade etmeye başladığınızda ve yeteneklerinizi başkalarına aktardığınızda, gerçek başarıya giden yolu bulmuşsunuz demektir. Eğer doğru yolda ilerler ve ilahi desteği alırsanız, kim size karşı olabilir? Böyle bir anlayışa sahip olmanız halinde dünyada ve cennette hiçbir güç sizi başarılı olmaktan alıkoyamaz.

HAYALİNİ NASIL GERÇEKLEŞTİRDİ?

Hollywood'da, sinemaya gitmeyi ya da televizyon izlemeyi seven hemen herkesin tanıdığı bir aktörle görüştüm. Midwest'te küçük bir çiftlikte büyüdüğünü anlattı. Ailesi kıt kanaat geçiniyordu. Tek eğlencesi, iki kanalı zor çeken eski, siyah-beyaz bir televizyondu. Daha o zamanlar oyuncu olmayı hayal etmeye başlamıştı. Bu hayali gitgide daha fazla benimsiyordu.

"Tarlada çalışırken ya da inekleri güderken." diyordu, "adımın afişlere kocaman harflerle yazıldığını hayal ediyordum. Her ayrıntıyı görüyordum; hayranlarımdan oluşan kalabalığı, benimle röportaj yapmak için yarışan muhabirleri. Yıllarca bu hayali kurdum.

"Sonunda evden ayrıldım. Los Angeles'a geldim. Filmlerde ve televizyon dizilerinde figüranlık yapmaya başladım. Çok geçmeden ilk önemli rolümü kaptım. Gala gecesi, salona giderken heyecandan bayılmak üzereydim. Adım büyük harflerle yazılmıştı, müthiş bir kalabalık vardı, gazeteciler gelmişti. Çocukluğumda hayal ettiğim her şey gerçek olmuştu."

"Hayal etmenin gücünün başarıyı nasıl getirdiğini benden daha iyi kimse bilemez." diye ekliyordu.

HAYALİ GERÇEK OLDU

Birkaç yıl önce Mary S. adında genç bir eczacıyla tanıştım. Büyük bir eczaneler zincirinin reçete departmanında çalışıyordu. Bir gün benim reçetemle ilgilenirken, konuşmaya başladık. Ona işini sevip sevmediğini sordum.

"Fena değil." dedi. "Maaş ve prim alıyorum. Fena kazanmıyorum; şirketin iyi bir kâr paylaşımı programı var. Şansım yaver giderse, hayatın tadını çıkaracak kadar erken bir yaşta emekli olabileceğim."

Bir an sustum. Sonra sordum. "Çocukluğunda, eczacı olmaya karar verdiğinde de böyle olacağını mı düşünüyordun?"

Yüzünde sıkıntılı bir ifade belirdi. "Şey, hayır." dedi. "Sanırım öyle düşünmüyordum. Hep kendi eczaneme sahip olacağımı düşündüm. Caddede yürürken insanların bana selam vermesini, bana adımla seslenmelerini istiyordum. Ben de eczacıları olduğum için onların adlarını bilecektim. Bu size garip gelecek ama gece yarısı çocukları hasta olduğu için beni arayan anne babaların hayalini bile kuruyordum. Pijamamın üzerine kıyafetlerimi geçirip ihtiyaç duydukları onlara vermek üzere eczaneme koşuyordum. Kocaman bir dükkanın arka tarafında bir masada oturup dokuz-beş çalışmaya hiç benzemiyor, değil mi?"

"Benzemiyor." dedim. "Ama neden hayalinin peşinden gitmiyorsun? Daha mutlu ve üretken olmaz mıydın? Vizyonunu genişlet. Buradan ayrıl. Kendi eczaneni aç."

"Nasıl yapacağım bunu?" dedi başını sallayarak. "Çok para lazım. Oysa ben maaşa tabiyim."

Ona, kendisiyle harika bir gerçeği paylaşarak karşılık verdim. Doğru olduğuna inandığı şeyi, gerçek hale getirebilirdi. Bilinçaltının güçlerinden söz ettim. Çok geçmeden, bilinçaltını net

ve belirli bir fikirler aşılamayı başarması halinde, bu güçlerin hayali gerçekleştirebileceğini anladı.

Kendi eczanesinde olduğunu hayal etmeye başladı. Zihninde ilaç şişelerini düzenliyor, reçetelerle ilgileniyor ve aynı zamanda komşuları ve arkadaşları olan müşterilerini bekliyordu. Gözünde büyük bir banka hesabını da canlandırıyordu. Zihinsel olarak o hayali eczanede çalışıyordu. İyi bir oyuncu gibi, rolünü yaşıyordu. *Öyleymişim gibi davranırsam, öyle olurum.* Eczaneye sahip olduğunu varsayımına tüm kalbiyle inanıyor, buna göre davranıyor, yaşıyor ve hareket ediyordu.

Birkaç yıl sonra Mary bana bir mektup yazıp yaptığımız konuşmadan beri hayatında neler olduğunu anlattı. Çalıştığı eczaneler zinciri, piyasaya yeni giren güçlü bir rakibe yenik düşmüştü. Mary önemli bir ilaç firmasında tıbbi mümessil olarak çalışmaya başlamıştı; birkaç eyaletten oluşan büyük bir bölge onun alanıydı.

Bir gün işi gereği batıda küçük bir kasabaya gitmişti. Kasabada tek bir eczane vardı. Mary daha önce hiç gitmediği bu kasabaya girer girmez orayı tanıdığını hissetmişti. Hayalinde gördüğü eczaneydi burası.

Şaşkınlık içinde, eczanenin yaşlı sahibine bu ilginç tesadüften söz etmişti. Eczane sahibi de ona emekliye ayrılmaya hazır olduğunu ama üç kuşaktır ailesine ait olan bu eczaneyi büyük bir şirkete satmak istemediğini söylemişti.

Biraz konuştuktan sonra, eczacı genç kadına ona kolaylık sağlayacağını söylemişti. Ödemeleri elde ettiği kâra göre taksitler halinde yapacaktı. Genç kadın ailesini de kasabaya taşımış ve çok geçmeden dükkana yürüme mesafesinde olan büyük, eski bir evi de almayı başarmıştı. Şimdi her sabah işe giderken ya-

nından geçen herkes ona selam veriyor ve adıyla sesleniyordu. Eczacıları olduğu için onu tanıyorlardı.

Unutmayın; şükran dolu bir kalp her zaman evrenin zenginliklerine yakındır.

Şu ifadeyi sık sık tekrarlayarak satışlarınızı artırabilirsiniz: "Satışlanm her geçen gün artıyor. İlerliyorum, gelişiyorum ve her gün daha zengin oluyorum."

"Doğru dürüst iş yok", "Kriz var" gibi sözlerle açık çek imzalamaktan vazgeçin. Bu ifadeler sadece kayıpları artırır.

İŞ HAYATINDA BİLİNÇALTINI KULLANMAK

Birkaç yıl önce, iş hayatından yöneticilere bilinçaltının ve hayal kurmanın güçleri hakkında bir seminer verdim. Ünlü alman şair Goethe'nin zorluk ve sıkıntılarla karşılaştığında hayal gücünü nasıl bilgece kullandığını anlattım.

Biyografisini yazan kişilere göre, Goethe, zamanının önemli bir bölümünü sessizce hayali konuşmalar yaparak geçiriyordu. Arkadaşlarından birinin karşısında oturduğunu ve kendisine karşılık verdiğini hayal ediyordu. Başka bir deyişle, eğer kafasında sorunlar varsa, arkadaşı ona her zamanki mimikleri ve ses tonları eşliğinde doğru ve uygun cevapları veriyordu. Goethe bu hayali manzarayı olabildiğince gerçek ve canlı yaşıyordu.

Bu seminere katılanlardan biri, genç bir borsacıydı. Kendisi Goethe'nin bu tekniğini benimsedi. Onu tanıyan ve akıllıca ve sağlam yönlendirmeleri için tebrik eden multi-milyoner bir yatırımcıyla hayali konuşmalar yapmaya başladı. Bunu psikolojik

olarak zihninde bir inanç haline getirene dek hayali konuşmaları tekrarlamaya devam etti.

Borsacının iç konuşmaları ve kontrollü hayal gücü, onun amacına uydu ve müşterileri için akıllıca yatırımlar yapmasını sağladı. Genç kadının hayattaki en büyük amacı, müşterilerine para kazandırmak ve onların kendi akıllıca danışmanlığı sayesinde büyük maddi kazançlar elde ettiklerini görmekti. Hâlâ bilinçaltının gücünü işinde kullanıyor ve alanında büyük başarı elde ediyor. Geçenlerde ünlü bir finans dergisi onunla röportaj yaptı.

BAŞARISIZLIĞI NASIL BAŞARIYA DÖNÜŞTÜRDÜ

On altı yaşındaki Todd M. bana şunları söylemişti: "Her şeyde başarısız oluyorum. Neden bilmiyorum. Sanırım aptalım. Belki de okuldan kovulmadan ben ayrılsam iyi olacak."

Konuştukça, Yodd'un tek kusurunun tutumu olduğunu fark ettim. Derslerine karşı ilgilisiz, öğretmenlerine ve bazı arkadaşlarına karşı öfkeliydi.

Ona derslerinde başarılı olmak için bilinçaltının gücünü nasıl kullanabileceğini öğrettim. Günde birkaç kez, özellikle gece uyumadan hemen önce ve sabah uyandıktan hemen sonra, bazı gerçekleri kendi kendine olumlamaya başladı. Daha önce gördüğümüz gibi, bunlar bilinçaltını aşılamak için en uygun zamanlardır.

Şunları söylüyordu:

Bilinçaltımın, hafızamın deposu olduğunu fark ediyorum. Okuduğum ve öğretmenlerimden duyduğum her şeyi saklıyor. Kullanmayı tercih etmem halinde, harika bir hafızam var. Bilinçaltımın sınırsız gücü, yazılı ve sözlü sınavlarda bilmem ge-

reken her şeyi bana sunuyor. Öğretmenlerime ve arkadaşlarıma sevgi ve iyi niyetle yaklaşıyorum. Onlar için başarı ve iyilikler diliyorum.

Todd şimdi hiç bilmediği bir özgürlüğün tadını çıkarıyor. Hep A alıyor. Derslerindeki başarıları yüzünden sürekli öğretmenlerinin ve annesiyle babasının onu tebrik ettiğini hayal ediyor.

ALIM SATIM KONUSUNDA BAŞARILI OLMAK

Alım ya da satım yaparken, bilincinizin marş, bilinçaltınız da motor olduğunu unutmayın. Motorun çalışmasını sağlamak için marşa basmanız gerekir. Bilinciniz, bilinçaltınızın gücünü harekete geçirir.

Netleştirilmiş bir arzuyu, fikri ya da imgeyi bilinçaltına iletmenin ilk adımı gevşemek, dikkati durağanlaştırmak, hareketsizleşip sessizleşmektir. Zihnin bu sessiz, gevşemiş ve huzurlu tutumu, dış unsurların ve yanlış düşüncelerin bu fikrin zihinsel olarak benimsenmesine müdahale etmesini engeller. Dahası, zihnin bu sessiz, pasif ve durağan halinde çaba da en aza indirgenir.

İkinci adım, arzuladığınız sonun gerçekliğini hayal etmeye başlamaktır. Örneğin, bir ev satın almak istiyor olabilirsiniz. Zihnin gevşeyip rahatlamış halinde, şunları söyleyebilirsiniz:

Bilinçaltımın Sınırsız Zekası her şeyi bilir. Şimdi bana isteklerimi karşılayan ve paramın yeteceği ideal evi gösteriyor. Bu isteği bilinçaltıma iletiyorum. Onun benim talebimin doğasına göre karşılık vereceğini biliyorum. Bu isteği tıpkı bir çiftçinin toprağa tohum ekmesi gibi kesin bir inanç ve güvenle, büyüme yasalarına güvenerek ekiyorum.

Dileğiniz, bir gazete ilanını ya da bir arkadaş vesilesiyle gerçekleşebilir. Ya da doğrudan tam aradığınız gibi olan bir eve yönlendirilebilirsiniz. Dileklerinizin gerçekleşmesi için birçok yol vardır. Güven duymanızı sağlayacak bilgi, zihninizin işleyişine inanmanız halinde dileğinizin gerçekleşeceğidir.

Diyelim ki evi, arsayı ya da herhangi bir mülkü almak değil de satmak istiyorsunuz. Bilinçaltının sınırsız yaklaşımına güvenme yaklaşımı yine size yol gösterecektir. Ben Los Angeles'taki evimi sattığımda, şimdi konuştuğum birçok emlakçının kesin ve hızlı sonuçlar elde etmesini sağlayan bir teknik kullanmıştım.

Evimin önündeki çimenliğe üzerinde "Sahibinden Satılık" yazan bir tabela diktim. O gece uyumadan önce kendime sordum. "Diyelim ki ev için bir alıcı buldun, sonra ne yapacaksın?" Cevap şöyleydi: "Satılık tabelasını indirip çöpe atacağım."

Zihnimin iç ekranına ayrıntılı bir senaryo yansıttım. Tabelayı tutup söküyor, omzuma atıyor ve evin arka tarafındaki çöp kutularına götürüyordum. Çöpe atarken, "Yardımın için teşekkürler, ama artık sana ihtiyacım kalmadı." diyordum.

Sonra bitmiş işin derin iç tatminiyle uykuya daldım.

Ertesi gün bir adam ev için bana kaparo ödedi. "O tabelayı kaldırabilirsiniz. Arık ihtiyacınız kalmadı." dedi.

Onun öğüdüne uydum. Tabelayı söküp çöpe attım. Dış eylem, içtekine riayet etmişti. Bu yeni bir şey değildir. İçte ne olursa, dışta da o olur. Başka bir deyişle, bilinçaltınıza ilettiğiniz imge, hayatınızın nesnel ekranına yansır. Dış, içi yansıtır. Dış eylem, iç eylemi takip eder.

İşte ev, arsa ya da herhangi bir mülk satarken kullanılan bir başka etkin yöntem. Bunu yavaşça, sessizce ve hissederek tekrarlayın:

Sınırsız Zeka, beni bu evi isteyen ve parası da yeten alıcıya çekiyor. Alıcı bana hiç hata yapmayan bilinçaltının yaratıcı zekası tarafından gönderiliyor. Bu alıcı başka evlere bakabilir ama istediği ve alacağı tek ev benimki. Çünkü içindeki Sınırsız Zeka tarafından yönlendiriliyor. Alıcının doğru, zamanlamanın doğru ve fiyatın doğru olduğunu biliyorum. Bununla ilgili her şey doğru. Bilinçaltımın derin dalgaları şu anda faaliyette ve ikimizi ilahi düzende bir araya getiriyor. Bunun böyle olduğunu biliyorum.

Aradığınızın şeyin de sizi aramakta olduğunu unutmayın. Satmak istediğiniz evi ya da herhangi bir mülkü almak isteyen biri mutlaka vardır. Bilinçaltınızın güçlerini doğru kullanarak, zihninizi alım satımla ilgili rekabet duygusundan ya da gerginlikten kurtarmış olursunuz.

İSTEDİĞİ ŞEYİ ELDE ETME KONUSUNDA NASIL BAŞARILI OLDU

Seminerlerime ve derslerime sürekli katılan, Margaret T. adında genç bir kadın vardı. Yaşadığı yer nedeniyle, seminerlerime gelebilmek için üç otobüs değiştirmesi gerekiyordu. Her gün bir buçuk saati yolda geçiyordu. Bir seminerde, işi gereği bir arabaya ihtiyaç duyan genç bir adamın nasıl sonunda araba sahibi olduğunu anlattım, o da dinledi.

Eve gitti ve seminerde altını çizdiğim tekniği denedi. Daha sonra bana yöntemlerimi nasıl uyguladığını ve sonrasında ne-

ler olduğunu anlatan bir mektup yazdı. Onun iznini aldığım için mektubu burada yayınlıyorum.

Sevgili Bay Murphy

Kişisel gelişimimi gerçekleştirmek için bir arabamın olması gerektiğini biliyordum. Aksi halde seminerlerinize düzenli olarak katılmam mümkün olmayacaktı. Madem bir araba sahibi olmaya çalışacaktım, her zaman hayalini kurduğum arabayı almalıydım. Cadillac istiyordum.

Hayalimde, arabayı gerçekten almam ve kullanmam halinde geçeceğim bütün aşamaları tamamladım. Galeriye gidiyor ve istediğim modelle deneme sürüşü gerçekleştiriyordum. Tekrar tekrar Cadillac'ın benim olmasını istediğimi söylüyordum.

Arabaya bindiğime, onu kullandığıma, döşemelerini hissettiğime dair resmi iki hafta boyunca zihnimde tuttum. Geçen hafta, seminerinize Cadillac'ımla geldim. Inglewood'daki amcam vefat etti ve Cadillac'ı ile tüm varlığını bana bıraktı.

LİDERLERİN BAŞARMAK İÇİN UYGULADIKLARI EN YAYGIN TEKNİK

Önde gelen birçok yönetici, gün içinde pek çok kez, başarıyı elde edeceğine inanana kadar, sessizce soyut "başarı" terimini kullanır. Başarı fikrinin, başarının gerekli bütün unsurlarını içerdiğini bilirler. Benzer şekilde siz de "başarı" sözcüğünü inanç ve güvenle kendi kendinize tekrarlamaya başlayabilirsiniz. Bilinçaltınız bunu, gerçeğiniz olarak kabul edecektir. Böylece sizi başarılı olmaya zorlayabilir.

Öznel inançlarınızı, izlenimlerinizi ve inançlarınızı ifade etmeye zorlanırsınız. Başarı sizin için ne ifade ediyor? Kuş-

kusuz ev hayatınızda ve başkalarıyla ilişkilerinizde başarılı olmak istiyorsunuz. Meslek olarak benimsediğiniz işte göze çarpmak istiyorsunuz. Güzel bir eve, rahat ve mutlu yaşamak için ihtiyaç duyduğunuz tüm paraya sahip olmak istiyorsunuz. Bilinçaltınızın güçleriyle ilişkinizde başarılı olmak istiyorsunuz.

Siz de iş dünyasında bir yöneticisiniz çünkü yaşama işini yapıyorsunuz. İstediğiniz şeyi yaptığınızı ve özlemini duyduğunuz şeylere sahip olduğunuzu hayal ederek başarılı bir yönetici olun. Hayal kurmayı öğrenin; başarılı bir durumun gerçekliğini zihinsel olarak yaşayın. Bunu alışkanlık haline getirin. Her gece kendinizi başarılı ve tatmin olmuş hissederek uyuyun; yavaş yavaş başarı fikirlerini bilinçaltınıza ekme konusunda başarılı olacaksınız. Başarılı olmak için doğduğunuza inanın. Böylece mucizeler gerçekleşecektir.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Başarı, başarılı yaşamak anlamına gelir. Huzurlu, mutlu, keyifli olduğunuzda ve sevdiğiniz şeyi yaptığınızda, başarılı olursunuz.

⇒ Yapmayı sevdiğiniz şeyi bulun, sonra da bunu yapın. Eğer kendinizi nasıl ifade etmek istediğinizi bilmiyorsanız, size yol gösterilmesini isteyin. Çok geçmeden bu gerçekleşecektir.

⇒ Seçtiğiniz alanda uzmanlaşın ve bu alanda herkesten daha fazla bilgiye sahip olmaya çalışın.

⇒ Başarılı kişiler bencil değildir. En büyük arzuları, insanlığa hizmet etmektir.

⇒ Zihinsel huzur olmadan gerçek başarı olmaz.

⇒ Başarılı bir insan, büyük bir psikolojik ve manevi anlayışa sahiptir.

⇒ Eğer bir amacı net bir şekilde hayal ederseniz, bilinçaltınızın mucizeler yaratan gücü sayesinde ihtiyaç duyduğunuz her şey size sunulur.

⇒ Duyguyla birleşen düşünce, öznel bir inanca dönüşür ve neye inanırsanız o olur.

⇒ Sürekli ayakta tuttuğunuzun hayal gücünüzün gücü, bilinçaltınızın mucizeler yaratan gücünü ortaya çıkarır.

⇒ İşinizde terfi etmek istiyorsanız, işvereninizin, şefinizin ya da sevdiğiniz birinin bu terfi nedeniyle sizi tebrik ettiğini hayal edin. Bu resim canlı ve gerçek olsun. Sesi duyun, mimikleri görün ve gerçekliğini hissedin. Bunu sık sık yapmaya devam edin; zihninizi sürekli bununla meşgul ederseniz, sonunda dileklerinizin gerçekleştiğini görmenin keyfini yaşarsınız.

⇒ Bilinçaltınız, hafızanın deposudur. Mükemmel bir hafıza için sık sık şunu tekrarlayın: "Bilinçaltımın Sınırsız Zekası, her zaman her yerde bilmem gerekenleri bana sunuyor."

⇒ Eğer bir evi ya da herhangi bir mülkü satmak istiyorsanız, yavaşça, sessizce ve hissederek şunu tekrarlayın: "Sınırsız zeka, beni bu evi isteyen ve parası da yeten alıcıya çekiyor." Bu farkındalığı korursanız, bilinçaltınızın derin dalgaları bunun gerçek olmasını sağlayacaktır.

⇒ Başarı fikri, başarının bütün unsurlarını içerir. "Başarı" sözcüğünü inanç ve güvenle sık sık tekrarlayın; böylece bilinçaltınız sizi başarılı olmaya zorlar.

İnsanların iki yakalarını bir araya getirmekte zorlanmalarının ve hiçbir zaman yeterli paraya sahip olamamalarının nedenlerinden biri, parayı yargılamalarıdır. Yargıladığınız şeyler kanat takıp uçarak sizden uzaklaşır.

12. Bölüm

BİLİM ADAMLARI BİLİNÇALTINI NASIL KULLANIR?

Bilinçaltınızın Sınırsız Zekasının bilincinize her zaman doğrudan bir tepki verdiğinden şahsen emin olana kadar, bilimsel olarak deney yapın.

Tarihteki birçok yaratıcı bilim adamı, bilinçaltının gerçek önemini fark etmiştir. Edison, Marconi, Einstein ve diğerleri, en büyük başarılarını gerçekleştirirken kendilerine bir kavrayış, bilgi ve yetenek kazandırması için bilinçaltını kullanmışlardır. Bilinçaltının gücünü harekete geçirme yeteneği, büyük bilim adamlarının ve araştırmacıların başarısını belirleyen en önemli faktörlerden biridir.

Bunun en ilgi çekici örneklerinden birini, ünlü kimyacı Friedrich von Stradonitz'in hayatında görebiliriz. Kendisi, uzun süredir benzin adı verilen hidrokarbonun kimyasal yapısını anlamaya çalışıyordu. Bu, altı karbon atomuyla altı hidrojen atomunu içeren bir bileşendi. Stradonitz'in kafası sürekli bu problemle meşguldü. Çabaları onu hiçbir yere götürmüyordu.

Bu bilmeceyi çözemeyen ve bitkin düşen Stradonitz, meseleyi tamamen bilinçaltına devretti. Çok geçmeden, tam Londra'da otobüse binmek üzereyken, bilinçaltı bilincinde ani bir şimşek

çakmasını sağladı. Stradonitz zihninde kendi kuyruğunu ısıran ve fırıldak gibi dönen bir yılan canlandırdı. Bilinçaltından gelen bu mesaj, ona araştırmasını başka bir yöne yönlendirilmesi için ilham verdi. Kısa bir süre sonra, uzun süredir aradığı cevabı buldu; atomların çember biçimindeki düzeni benzin halkası olarak biliniyordu.

ÖNEMLİ BİR BİLİM ADAMI İCATLARINI NASIL GERÇEKLEŞTİRDİ?

Nikola Tesla, elektrik alanında önemli isimlerden biriydi. Bilim müzelerinde sergilenen ve çocuklar tarafından çok sevilen Tesla bobini, icatlarından sadece biriydi. Bu, şarj edilmiş metal bir küreydi. Statik elektrik yüzünden, bu küreye dokunan kişinin saçları diken diken oluyordu. Tesla aynı zamanda elektrik yayımı kavramı konusunda da deneyler yapmıştı. Bu konudaki fikirleri hâlâ devrim kabul edilmektedir.

Tesla, bilinçaltının gücünün sıkı kullanıcılarından biriydi. Ne zaman yeni bir icat ya da yeni bir araştırma konusunda bir fikri olsa, bunu hayalinde oluşturuyor, sonra bilinçaltına iletiyordu. Bilinçaltının bunu yeniden yapılandıracağını ve somut hale gelmesi için bilince gerekli bütün unsurları sunacağını biliyordu. Her olası gelişmeyi düşünüp tasarladığı için, kusurları düzelterek zaman kaybetmiyordu. Kendisiyle birlikte çalışan teknisyenlere, zihnindeki mükemmel nihai ürünün tüm ayrıntılarını verebiliyordu.

Bir röportajında şöyle demişti: "Geliştirdiğim alet mutlaka tam hayal ettiğim gibi çalışıyor. Yirmi yıldır bunun tek bir istisnası olmadı."

ÜNLÜ BİR DOĞABİLİMCİ SORUNUNU NASIL ÇÖZDÜ?

Harvard Üniversitesi'nden Profesör Louis Agassiz on dokuzuncu yüzyılın en ünlü doğabilimcilerinden biriydi. Bilinçaltının büyük güçlerini uykusunda keşfetmişti. Aşağıdaki örnek, Agassiz'in dul eşi tarafından yazılan biyografisinden alınmıştır:

İki haftadır, bir taş üzerinde bulunan belli belirsiz balık fosili üzerinde çalışıyordu. Sonunda bitkin düşüp kafası da karışınca, işi bir kenara bıraktı ve kafasından uzaklaştırmaya çalıştı. Kısa bir süre sonra, bir gece uykusunda balığın eksik bütün uzuvlarını yerli yerinde gördüğüne ikna olmuş bir halde uyandı. Ancak tam çalışmaya başlayacakken, imaj bir anda kayboluverdi. Yine de ertesi sabah erkenden Jardin des Plantes'e gitti; fosile yeniden baktığında, ona yeni bir vizyon kazandırabilecek bir şey görebileceğini düşünüyordu. Ancak ne yazık ki şekil eskisi gibi bulanık ve karanlıktı. Ertesi gece yine balığı gördü ama tatmin edici bir sonuç elde edemedi. Uyandığında, görüntü yine hafızasından silinmişti. Aynı deneyimin tekrarlanmasını umarak, üçüncü gece yatağının başucuna bir kağıt ve kalem koydu.

Sabaha doğru rüyasında balığı gördü. Önce yine karışıktı ama sonunda zoolojik özelliklerinin netliğe kavuştuğundan kuşkusu kalmadı. Yarı uyur halde ve karanlıkta, bu özellikleri yatağın başucundaki kağıda çizdi. Sabahleyin, gece çizdiklerinin fosilin özelliklerini yansıttığını görerek çok şaşırdı. Jardin des Plantes'e koştu; çizimlerini rehber olarak kullanarak, taşın yüzeyini oymayı ve balığın gizli kalan uzuvlarını ortaya çıkarmayı başardı. Bunların rüyasında gördükleriyle ve çizimleriyle bire bir örtüştüğünü gördü ve kolayca sınıflandırmayı başardı.

ÖNEMLİ BİR DOKTOR DİYABET SORUNUNU NASIL ÇÖZDÜ?

1920'lerde, Kanadalı başarılı doktor ve araştırmacı Dr. Frederick Banting, dikkatini diyabetin etkileri üzerinde yoğunlaştırdı. O zamanlar tıp bilimi bu hastalığın tedavisi konusunda etkin bir yöntem geliştirememişti. Dr. Banting zamanının büyük bir bölümünü bu konudaki uluslar arası literatür üzerinde çalışarak ve deneyler yaparak geçiriyordu. Ama sonunda hep çıkmaz bir yola girdiğini görüyordu.

Bir gece, boşa giden çabalarla geçen uzun bir günün sonunda yorgun düşerek uyuyakaldı. Uyurken, bilinçaltı ona köpeklerin dejenene pankreatik kanalından tortuyu çekmesi için talimat verdi. Bu ilham onu insülini keşfetmeye götürdü. İnsülin o zamandan beri milyonlarca insanın hayatını kurtardı.

Dr. Banting'in bir süre bilinçli bir biçimde bu sorunun üzerinde durduğunu, bir çözüm ve çıkış yolu aradığını görebilirsiniz. Bilinçaltı da buna göre karşılık verdi.

Her zaman bir gecede cevap alamazsınız. Bunun için bir süre beklemeniz gerekebilir. Cesaretiniz kırılmasın. Sanki bunu daha önce hiç yapmamışsınız gibi, her gece uyumadan önce sorunu bilinçaltınıza devretmeye devam edin.

Eğer bir sonuca varamıyorsanız, belki de bilinçaltınıza aktardığınız bu sorunun uzun sürede çözülebilecek önemli bir problem olduğunu düşünüyorsunuzdur. Bu şaşırtıcı olmaz. Genellikle sorunlarımızın zor olduğuna inanma eğilimi gösteririz. Kolay olsalardı, sorun olmazlardı zaten. Ancak bu bir hatadır. Bilinçaltınız zamandan ve mekandan bağımsızdır. Cevabı bulduğunuzu düşünerek uykuya dalın. Bu cevabı bulmak için beklemek zorunda kalacağınızı varsaymayın. Sonuca dair inancınız tam olsun. Şimdi bu kitabı okurken, sizin için mükemmel bir cevap ve çözüm olduğuna inanın.

Arzunuzun gerçekleştiğini öngörmenin keyif ve huzurunu yaşayın. Zihninizdeki herhangi bir zihinsel resim, umduklarınızın özü, göremediklerinizin kanıtıdır.

Eski parşömenler, tapınaklar, fosiller ve diğer bulgular üzerinde çalışan bilim adamları, geçmişin görüntülerini yeniden canlı hale getirebilirler. Bilinçaltları onlara yardım eder.

BİR BİLİM ADAMI SOVYET TOPLAMA KAMPINDAN NASIL KAÇTI?

Önemli bir elektronik mühendisi olan Dr. Lothar von Blenk-Schmidth, İkinci Dünya Savaşı sırasında Sovyet toplama kampına kapatılmıştı. Hayatta kalmasını ve özgürlüğüne kavuşmasını bilinçaltının güçlerine borçlu olduğunu söylüyordu.

Rusya'da bir kömür madeninde savaş mahkumuydum. Etrafımda insanların öldüğünü görüyordum. İri yarı gardiyanlar küstah ve kibirli görevliler, sert, hızlı düşünen amirler tarafından gözleniyorduk. Kısa bir tıbbi muayenenin ardından, her mahkuma bir kömür kotası veriliyordu. Bu kotayı dolduramayan mahkum aldığı azıcık yemekten de oluyor ve çok geçmeden kendini mezarda buluyordu.

Kaçışım üzerinde yoğunlaşmaya başladım. Bilinçaltımın bir yol bulacağım biliyordum. Almanya'daki evim yıkılmıştı, ailem yok edilmişti. Eski dostlarım ve iş arkadaşlarım ya savaşta öldürülmüş ya da toplama kamplarına alınmıştı.

Bilinçaltıma şöyle dedim: "Ben Los Angeles'a gitmek istiyorum, sen de bunun yolunu bulacaksın." Los Angeles'ın resimlerini görmüştüm; bazı binaları ve bulvarları hatırlıyordum.

Her gün ve gece, savaştan önce Berlin'de tanıştığım Amerikalı bir kızla Wilshire Bulvarı'nda yürüdüğümü hayal ediyordum. (O Amerikalı kız şu anda benim karım.) Birlikte mağazalara giriyor, otobüslere biniyor, restoranlarda yemek yiyorduk. Her gece otomobilimle Los Angeles bulvarlarında bir aşağı bir yukarı gezdiğimi hayal etmeye özen gösteriyordum. Bütün bunların canlı ve gerçek olmasına dikkat ediyordum. Zihnimdeki bu resimler benim için toplama kampının önündeki ağaçlardan biri kadar canlı ve doğaldı.

Her sabah baş gardiyan, sıraya dizilmiş mahkumları sayıyordu. "Bir, iki, üç..." diye bağırıyordu. Benim numaram olan on yediyi söylediğinde, bir adım öne çıktım. O sırada biri gardiyanı bir dakikalığına çağırdı. Gardiyan geri döndüğünde, yanlışlıkla yanımdaki adamın on yedi numara olduğunu sandı. Ekip akşam geri döndüğünde, mahkumların sayısı aynıydı. Benim yokluğumu fark etmediler. Keşfetmeleri de zaman alacaktı.

Kimseye görünmeden kamptan çıktım ve yirmi dört saat boyunca yürüdüm. Ertesi gün ıssız bir kasabada dinlendim. Balık tutarak ve vahşi hayvan avlayarak yaşayabiliyordum. Polonya'ya giden kömür trenleri gördüm ve gece onlardan biriyle yolculuk ettim. Sonunda Polonya'ya vardım. Arkadaşlarımın yardımıyla İsviçre, Lucerne'e geçtim.

Lucerne Palace Otel'de bir akşam ABD'den bir adam ve karısıyla konuştum. Bu adam beni Kaliforniya, Santa Monica'daki evlerine davet etti; ben de kabul ettim. Los Angeles'a vardığımda, şoförlerinin beni Wilshire Bulvarı'ndan ve Rusya'da kömür madeninde geçirdiğim aylar boyunca canlı biçimde hayalimde gördüğüm başka bulvarlardan geçirdiğini fark ettim. Zihnimde sık sık gördüğüm binaları tanıdım. Daha önce Los Angeles'a gelmiştim sanki. Hedefime ulaşmıştım.

Bilinçaltının mucizelerine şaşırmaktan hiç vazgeçmeyeceğim. Gerçekten bizim hiç bilmediğimiz yöntemleri var.

ARKEOLOGLAR VE PALEONTOLOGLAR ESKİ SAHNELERİ NASIL CANLANDIRIYORLAR

Bilinçaltınız, insanlık tarihinde yaşanan her şeyi hatırlayan bir hafızaya sahiptir. Eski kalıntıları ve daha önceki kültürlerden insanların bıraktığı sayısız eseri inceleyen arkeologlar, hayali algılarını işlerinde mükemmel bir biçimde kullanabilirler. Bilinçaltları onlara eski sahneleri yeniden canlandırmaları konusunda yardımcı olabilir. Ölü geçmiş bir kez daha canlanabilir. Bu eski binalardan arta kalanlara bakan, daha önceki medeniyetlere ait çanak çömlekleri, heykelleri, aletleri ve ev eşyalarını inceleyen bir bilim adamı, evrensel zihnin ortak veri bankaları sayesinde, bu nesnelerin nasıl, ne zaman ve neden yaratıldığını anlayabilir.

Bilim adamının yoğunlaşması ve disiplinli hayal gücü, bilinçaltının potansiyel güçlerini harekete geçirir. Bu onun eski yapıların üstünü çatıyla kaplamasına, etrafını bahçeyle, havuzla ve çeşmelerle kuşatmasına olanak tanır. Fosil kalıntılarına gözler, kaslar, eklemler eklenir; bunlar yine yürümeye ve konuşmaya başlar. Geçmiş, bugüne dönüşür; zihinde zaman ve mekan olmadığını görürüz. Disiplinli, kontrollü ve yönlendirilmiş hayal gücü sayesinde, bütün zamanların en bilimsel ve yaratıcı düşünürleriyle yaverlik edebilirsiniz.

BİLİNÇALTINIZ SİZE NASIL YOL GÖSTEREBİLİR?

Zor olacağını düşündüğünüz bir karar vermek zorunda kaldığınızda ya da sorununuzun çözümünü göremediğinizde, hemen bunun hakkında yapıcı bir biçimde düşünmeye başlayın. Eğer

korku ve endişe yaşıyorsanız, gerçekten düşünmüyorsunuzdur. Gerçekten düşünce, korkudan bağımsızdır.

Herhangi bir konuda size yol gösterilmesini sağlamak için kullanabileceğiniz basit bir tekniğin adımları şunlardır:

- Zihninizi sükunete kavuşturun ve hareketsiz durun. Bedeninize gevşemesini söyleyin; size itaat etmek zorundadır. Onun iradesi, inisiyatifi ya da bilinçli zekası yoktur. Bedeniniz, inançlarınızı ve izlenimlerini kaydeden duygusal bir disktir.
- Dikkatinizi harekete geçirin; düşüncenizi sorununuzun çözümü üzerinde yoğunlaştırın.
- Sorunu bilincinizle çözmeye çalışın.
- Mükemmel çözümün sizi ne kadar mutlu edeceğini düşünün. Mükemmel cevabı bulmanız halinde hissedeceğiniz duyguyu hissedin.
- Zihninizin gevşemiş bir halde bu mutluluk ve memnuniyet durumuyla oynamasını izleyin; sonra uykuya dalın.
- Uyandığınızda, cevabı bulamamışsanız, başka bir şeyle oyalanın. Zihnini başka bir şeyle meşgul ederken, cevabın birden aklınıza gelmesi olasıdır.

Bilinçaltınız size yol gösterirken, en basit yol en iyisidir. İşte bir örnek. Bir keresinde aile yadigarı olan değerli bir yüzüğü kaybetmiştim. Her yerde aradım ama bulamadım. Çok üzgün ve sıkıntılıydım.

O gece bilinçaltımla sanki biriyle konuşur gibi konuştum. Uykuda dalmadan önce ona şöyle dedim: "Her şeyi biliyorsun.

Yüzüğün nerede olduğunu biliyorsun ve şimdi yerini bana da göstereceksin."

Sabahleyin, kulağımda şu sözlerle birden uyandım. "Robert'a sor!"

Bu bana garip geldi. Tanıdığım tek Robert, komşumun dokuz yaşındaki oğluydu. O yüzüğümün yerini nereden bilecekti ki? Sezgilerimin iç sesini takip ettim. Robert'ı bahçede oynarken buldum ve ona yüzüğü tarif ettim. "Görmedin, değil mi?" dedim.

"Ah, tabii ki gördüm." diye karşılık verdi. "Dün saklambaç oynarken onu çalılıklarda buldum. Kimin olduğunu bilmiyordum. Ben de eve götürüp masamın üzerine koydum. Bunun için ilan asacaktım ama unutmuşum."

Bilinçaltınız, ona güvenmemiz halinde size her zaman karşılık verecektir.

BİLİNÇALTI, BABASININ VASİYETİNİN YERİNİ BULMASINI SAĞLADI

Hugo R. Los Angeles'taki seminerlerime katılan genç bir adamdı. Bana bilinçaltının gücü ile ilgili yaşadığı bir deneyimi anlatmıştı. Babası vasiyetname bırakmadan aniden ölmüştü. Ancak kız kardeşi genç adama babasının vasiyetnamesini hazırladığından ve herkese adil davranmak için elinden geleni yaptığından bahsettiğini söylemişti.

Hugo, eğer merhum babası vasiyetname bırakmadan öldüyse, malların kanunlara uygun bir şekilde paylaştırılacağını düşünmüştü. Bu, babasının arzularını karşılamayacaktı. Üstelik, böyle bir durumda hukuki giderler çok fazla oluyordu. Karde-

şiyle birlikte her yeri aramışlar ama vasiyetnamenin yerini bulamamışlardı. Nerede olduğunu çok merak ediyorlardı.

Sonra Hugo bilinçaltını nasıl kullanacağını öğrendiğini hatırlamıştı. Uyumadan önce, derin zihniyle konuşmuş ve şöyle demişti: "Şimdi bu isteği bilinçaltıma devrediyorum. O, babamın vasiyetnamesinin nerede olduğunu biliyor ve bana da gösterecek." Sonra isteğini tek bir sözcüğe indirgemişti: "Cevap." Bunu tekerleme gibi tekrarlamıştı. Zihninde yankılanıp duran "Cevap" sözcüğüyle uykuya dalmıştı.

Ertesi sabah, Los Angeles'ın şehir merkezinde bir bankaya gitmek yönünde güçlü bir dürtüyle uyanmıştı. Bunun nedenini merak etmişti. Babasının bundan söz ettiğini mi duymuştu? Babasını posta kutusunda bankadan gelen bir mektup mu görmüştü? Bilmiyordu, ama gidip bakması gerektiğinden emindi. O sabah bankaya gitti. Banka memuru ona babasının adına kayıtlı bir gizli kasa olduğunu söyledi. Kasa açıldığında, aradıkları vasiyetnamenin orada olduğunu gördüler.

Uykuya dalmadan önce düşünceniz, içinizdeki güçlü potansiyeli ortaya çıkarır. Diyelim ki evinizi satmak, hisse senedi almak, ortaklık kurmak, başka bir şehirde yaşamak, eski bir sözleşmeyi iptal edip yenisini hazırlamak konusunda kararsızsınız. Şunu yapın: Koltuğunuza ya da ofisinizdeki masanıza rahatça oturun. Evrensel bir etki ve tepki yasası olduğunu hatırlayın. Eylem, sizin düşüncenizdir. Tepki, bilinçaltınızdan gelen karşılıktır. Bilinçaltı tepkisel ve reflektiftir; bu onun doğasıdır. Tepki, ödül ve karşılık verir. Uyum yasasını takip eder. Uyum sağlayarak karşılık verir. Siz doğru eylemi düşünürken, içinizde bilinçaltınızın yol göstericiliğini ve cevabını gösteren bir tepki ya da karşılık bulursunuz.

Size yol gösterilmesini beklerken, doğru eylem hakkında sessizce düşünün. Bu, bilinçaltınızda bulunan Sınırsız Zekayı, onun sizi kullanmaya başladığı noktaya kadar kullandığınızı gösterir. Bundan sonra elbette eyleminiz, her şeyi bilen ve büyük bir potansiyele sahip olan öznel bilgelik tarafından yönlendirilip kontrol edilir. Kararınız doğru olacaktır. Doğru şeyi yapmaya yönelik öznel bir zorlama altında bulunduğunuzdan, yalnızca doğru eylem olacaktır. *Zorlama* sözcüğünü kullanıyorum, çünkü bilinçaltı yasası zorlamadır.

YOL GÖSTERİCİLİĞİN SIRRI

Yol göstermenin ya da doğru eylemin sırrı, kendinizi zihinsel olarak, karşılığını bulana dek doğru cevaba adamanızdır. Karşılık bir duygu, içsel farkındalık, bildiğinizi fark etmenizi sağlayacak çok güçlü bir sezgi olabilir. Gücü, onun sizi kullanmaya başladığı noktaya kadar kullanmışsınızdır. İçinizdeki öznel bilgelik altında faaliyet gösterirken, başarısız olamaz ya da yanlış bir adım atamazsınız. Bütün yolların sizi memnuniyete ve huzura götürdüğünü görürsünüz.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Bilinçaltının bütün büyük bilim adamlarının başarısını ve elde ettiği harika sonuçları belirlediğini unutmayın.

⇒ Kafa karıştırıcı bir sorunun çözümü üzerinde bilinçli bir şekilde yoğunlaşır ve kendinizi buna adarsanız, bilinçaltınız bütün gerekli bilgileri toplar ve bunları bilincinize sunar.

⇒ Eğer bir sorunun çözümünü merak ediyorsanız, bunu nesnel biçimde çözmeye çalışın. Araştırmalar yaparak ve başkalarına başvurarak ola-

bildiğince çok bilgi toplayın. Eğer cevap gelmiyorsa, bunu uyumadan önce bilinçaltınıza devredin. Cevabı bulduğunuzu göreceksiniz. Bu asla şaşmaz.

⇒ Cevabı her zaman gece alamazsınız. Gün aydınlanana ve karanlık dağılana kadar isteğinizi bilinçaltınıza iletmeye devam edin.

⇒ Sorunun büyük olduğunu ve çözümün zaman alacağını düşünerek, cevabın gelmesini geciktirebilirsiniz. Bilinçaltınızın sorunu yoktur, o yalnızca cevabı bilir.

⇒ Cevabı şu anda bildiğinize inanın. Bunun ya da mükemmel cevabı bulmuş olmanız halinde yaşayacağınız hissin keyfini çıkarın. Bilinçaltınız bu duyguya karşılık verecektir.

⇒ İnanç ve sebatla desteklenen zihinsel bir resim, bilinçaltının harikalar yaratan gücü sayesinde gerçek olacaktır. Buna güvenin, gücüne inanın; mucizeler gerçekleşecektir.

⇒ Bilinçaltınız, hafızanızın deposudur. Çocukluğunuzdan beri bütün deneyimleriniz bilinçaltınıza kaydedilir.

⇒ Eski parşömenler, tapınaklar, fosiller ve diğer bulgular üzerinde çalışan bilim adamları, geçmişin görüntülerini yeniden canlı hale getirebilirler. Bilinçaltları onlara yardım eder.

⇒ Bir çözüme yönelik isteğinizi uyumadan önce bilinçaltınıza devredin. Buna güvenir ve inanırsanız, cevabı bulursunuz. Bilinçaltı her şeyi bilir ve görür; ancak onun güçlerinden kuşku duymamalı ve bunları sorgulamamalısınız.

⇒ Etki düşünceniz, tepki ise bilinçaltınızın verdiği karşılıktır. Eğer düşünceleriniz bilgeyse, eylem ve kararlarınız da bilge olacaktır.

⇒ Yol gösterme, bir duygu, içsel farkındalık, ya da bildiğinizi fark etmenizi sağlayacak çok güçlü bir sezgi şeklinde olabilir. Bunu inançla takip edin.

Bilinçaltınız genellikle beklemediğiniz zamanlarda sorularınıza yanıt verir. Yolunuzun üstündeki bir kitapçıya girip aradığınız sorunun yanıtını bir kitabın sayfalarında, ya da sokakta birileri konuşurken kulak kabarttığınızda bulabilirsiniz. Yanıt beklenmedik zamanlarda türlü biçimlerde karşınıza çıkacaktır.

13. Bölüm

BİLİNÇALTINIZ VE UYKUNUN MUCİZELERİ

Bilinçaltınız hiç uyumaz. Her zaman görev başındadır. Bütün hayati fonksiyonlarınızı kontrol eder.

Yirmi dört saatin sekizini ya da hayatınızın üçte birini uyuyarak geçirirsiniz. Bu hayatın değişmez bir yasasıdır. Uyku ilahi bir yasadır; birçok sorunun çözümünü de derin uykudayken buluruz.

Pek çok kişi gün boyunca yorulduğumuz, vücudumuzu dinlendirmek için uyuduğumuz ve uyku sırasında bir onarıcı sürecin gerçekleştiği teorisini savunur. Bu büyük bir yanlış anlamadır. Uykuda hiçbir şey dinlenmez. Kalbiniz, ciğerleriniz ve bütün hayati organlarınız uyku sırasında da çalışmaya devam eder. Eğer uyumadan önce yemek yerseniz, yiyecekler sindirilir ve asimile edilir. Deriniz ter salgılar. Tırnaklarınız ve saçlarınız uzamaya devam eder.

Aynı şekilde, bilinçaltınız da hiç dinlenmez ve uyumaz. Her zaman faaldir ve bütün hayati güçlerinizi kontrol eder. İyileşme süreci uykudayken daha hızlı gerçekleşir; çünkü bilincin müdahalesi yoktur. En önemli cevaplar size uykudayken verilir.

NEDEN UYURUZ

Uyku konusunda ciddi araştırmalar yapan en önemli araştırmacılardan biri, Dr. John Bigelow'dur. Bigelow, geceleri, uyku sırasında gözlere, kulaklara, burna ve diğer organlara bağlı duyusal sinirler aracılığıyla sürekli etkiler aldığımızı göstermiştir. Beynin bu sinir ağı da son derece faaldir.

UYKU VE UYANIKLIK

Gün boyunca, bilinciniz aksiliklerle, çatışmalarla, çelişkilerle meşgul olur. Zaman zaman katı gerçeklerden ve nesnel dünyadan uzaklaşması, bilinçaltının iç bilgeliğiyle sessizce iletişim kurması gerekir. Hayatınızın bütün aşamalarında rehberlik, güç ve daha büyük bir zeka talep ederek, zorlukların üstesinden gelebilir ve günlük sorunlarınızı çözebilirsiniz.

Günlük hayatın katı gerçeklerinden, gürültüsünden ve karmaşasından uzaklaşmak da bir tür uyku biçimidir. Bu dünyanın uyaranlarına karşı uyumanız ve bilinçaltınızın bilgeliğine ve gücüne karşı uyanık olmanızdır.

UYKUSUZLUĞUN ŞAŞIRTICI ETKİLERİ

Uykusuzluk, huysuz, sinirli ve sıkıntılı olmanıza neden olabilir. Sağlıklı olmak isteyen her insan günde en az altı saat uyumalıdır. Birçok kişinin daha fazlasına ihtiyacı vardır. Daha az uykuyla idare edebileceklerini sanan kişiler kendilerini kandırırlar.

Uyku süreçlerini ve uykusuzluğu araştıran tıp araştırmacıları, ağır uyku yitiminin bazı vakalarda psikoza ve çöküntüye neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Unutmayın; uyku sırasında manevi olarak şarj edilirsiniz. Hayatta keyifli ve canlı olmak için yeterli uyku şarttır.

DAHA FAZLA UYKUYA İHTİYACINIZ VAR

Uykuya neden ihtiyaç duyduğumuzu anlamanın yollarından biri, uyumadığımızda neler olduğuna bakmaktır. 1964 yılında, Randy Gardner adında on yedi yaşında bir delikanlı *Guinness Rekorlar Kitabı*'na girmeye karar vermişti. 264 saat, yani tam on bir gün boyunca uyumadı! Daha sonra yapılan testler onda kalıcı bir hasar oluşmadığını gösterdi. Ancak uyanık kaldığı bu süre boyunca, düşünce süreçleri bozuldu. Konuşma zorluğu çekmeye başladı. Hafızasında da sorunlar oluştu. İlerleyen saatlerde halüsinasyonlar gördü.

Kronik olarak yetersiz uyuyan insanlarda, bu tür uç sonuçlar görülmez. Ancak onlarda da ciddi etkiler ortaya çıkar. İstatistiklere göre, her yıl uyku sorunlarıyla ilişkili olarak 200.000 trafik kazası yaşanmaktadır. Her beş sürücüden biri, direksiyon başında uyuklamaktadır. Sonuç olarak, sürücülerin gece kaza yapma olasılıkları, gündüz kaza yapma olasılıklarından beş ila on kat fazladır.

Gönüllüler üzerinde yapılan deneyler, uykuya aç olan yorgun bir beynin buna kavuşmak için her şeyi feda edebileceğini göstermektedir. Uykusuzluktan sadece birkaç saat sonra, denekler uyuklamaya ve şekerleme yapmaya başlamaktadırlar. Bu, bir saat içinde üç-dört kez görülmektedir. Bu uyuklamalar sırasında "gerçek" uykuda olduğu gibi deneğin göz kapakları kapanmakta, beyin dalgaları yavaşlamaktadır.

Başlangıçta bu uyuklamaların her biri bir saniye bile sürmez; ancak uykusuz geçen saatler arttıkça uyuklamalar da sıklaşmaya ve uzamaya başlar; iki ya da üç saniye sürebilir. Denekler fırtınada bir uçağa pilotluk yapıyor olsalar bile, o çok değerli birkaç saniyelik uyuklamalara karşı koyamazlar.

UYKU TAVSİYE GETİRİR

Sandra F. Los Angeles'ta radyo konuşmalarımı dinleyen genç bir kadındı. Bana, kendisine New York'ta şimdikinin iki katı maaş alacağı bir iş teklif edildiğini söylemişti. Bu teklifi kabul edip etmemekte kararsızdı. Uyumadan önce, şöyle diyordu:

Bilinçaltımın yaratıcı zekası benim için neyin en iyi olduğunu bilir. Onun eğilimi her zaman hayata yöneliktir; bana doğru kararı gösterir; beni korur ve gözetir. Alacağım cevap için minnettarım ve şükran duyuyorum.

Uyumadan önce bu ifadeyi defalarca tekrarladı. Sabahleyin içinde teklifi kabul etmemesi gerektiğine dair ısrarcı bir duygu vardı. O da teklifi reddetti. Daha sonra yaşanan olaylar, sezgilerinde haklı olduğunu kanıtladı. İş teklifinden birkaç ay sonra, şirket iflas etti.

Bilinç, nesnel olarak bilinen gerçekler konusunda doğru düşünebilir. Ancak şirketin sorunlarını fark eden ve genç kadını buna göre yönlendiren, bilinçaltının sezgisel yetisidir.

KESİN BİR FELAKETTEN KURTULMAK

Uyumadan önce doğru eylem için dilekte bulunursanız, bilinçaltınızın bilgeliği sizi yönlendirebilir ve koruyabilir.

Yıllar önce bana Orta Doğu'da kârlı bir iş teklif edilmişti. Bir yol gösterici bulmak ve doğru karar vermek için şöyle diyordum:

İçimdeki Sınırsız Zeka her şeyi bilir. Doğru karar bana ilahi düzende gösterilir. Cevabı geldiği anda tanıyacağım.

Uyumadan önce bunu defalarca tekrarladım. O gece rüyamda eski bir arkadaşım yanıma geldi. Bana bir gazete uzatıp şöyle dedi: "Şu başlıkları oku! Gitme!" gazetede şiddet, çalkantı ve

savaşla ilgili başlıklar vardı. Ben gitmedim ve çok kısa bir süre sonra o bölgede bütün bunlar yaşandı.

Bilinçaltınız her şeyi bilir. Sizinle sık sık, bilincinizin hemen kabul edeceği şekilde konuşur. Az önce anlattığım, beni kendimi çok büyük bir tehlikeye atmaktan kurtaran rüyada, bilinçaltım uyarısını her zaman güvendiğim ve saygı duyduğum bir arkadaşımın kimliğine bürünerek yapmıştı.

Bazıları için, uyarı, rüyada anne kılığına girerek gelebilir. Annesi kişiye oraya gitmemesini söyler ve bu uyarının nedenini açıklar. Bazen bilinçaltınız sizi uyanık olduğunuz saatlerde de uyarır. Annenizin ya da sevdiğiniz birinin sesine benzer sesler duyduğunuzu sanırsınız. Durup bakar, sesin kaynağını ararsınız. Sonra, eğer yolunuza devam etseydiniz, bir pencereden başınıza düşen nesne yüzünden yaralanacağınızı, hatta öleceğinizi görürsünüz.

Uyumadan önce, bilinçaltınıza bir sorununuza çözüm geliştirme görevi verin; size çözüm sunacaktır.

Bilinçaltınız, hafızanızın deposudur. Çocukluğunuzdan beri bütün deneyimleriniz bilinçaltınıza kaydedilir.

GELECEĞİNİZ BİLİNÇALTINIZDADIR

Şunu unutmayın: Geleceğiniz, alışkanlık haline getirdiğiniz düşüncelerinizin sonucu olduğu için, siz dileklerinizi değiştirmediğiniz sürece zihninizde olacaktır. Aynı şekilde, bir ülkenin geleceği de o ülkede yaşayan insanların kolektif bilinçaltındadır. Daha olaylar yaşanmaya başlamadan bunlarla ilgili gazete manşetlerini gördüğüm o olayın hiçbir garip tarafı yoktu. Bu olaylar, onları gerçekleştirecek olan insanların zihninde şekillenmişti

zaten. Bütün planları o büyük kayıt cihazına, evrensel zihnin kolektif bilinçaltına çoktan kaydedilmişti. Yarının olayları bilinçaltınızdadır. Gelecek haftanın ve gelecek ayın olayları da öyle. Bunlar psişik güçleri ya da kehanet güçleri olan bir insan tarafından algılanabilir.

Ne istediğinizi bilirseniz, hiçbir felaket ya da trajedi sizi bulmaz. Hiçbir şey önceden belirlenmez ve buyrulmaz. Zihinsel tutumunuz – nasıl düşündüğünüz, hissettiğiniz ve inandığınız – kaderinizi belirler. Dileğinizi gerçekleştirerek geleceğinizi şekillendirebilir ve yaratabilirsiniz. *İnsan ne ekerse onu biçer.*

ŞEKERLEME YAPARAK NASIL PARA KAZANDI?

Yıllar önce, öğrencilerimden biri bana Pittsburgh'da bir çelik fabrikasında çalışan Ray Hammerstrom adında bir adamla ilgili gazete kupürü göndermişti. Fabrika, yeni kızdırılmış çelik barların soğutma yataklarına ulaştırılmasını kontrol eden yeni bir makine kurmuştu. Kuran kişilerin bütün çabalarına karşın, makine doğru dürüst çalışmıyordu. Mühendisler bunun üzerinde günlerce çalıştılar ama bir sonuç elde edemediler.

Hammerstrom bu sorun üzerinde çok düşündü. İşe yarayacak yeni bir tasarım bulmaya çalıştı. Ama aklına hiçbir şey gelmiyordu. Bir gün öğleden sonra şekerleme yapmak için uzandı. Uykuya daldığında, makineyle ilgili sorunu düşünüyordu. Şekerleme sırasında, rüyasında makineyle ilgili mükemmel bir tasarım gördü. Uyandığında, hemen rüyasında gördüğü tasarımın eskizini çizdi.

Bu şekerleme, Hammerstrom'un 15.000 dolarlık bir çek kazanmasını sağladı. Bu, şirketin bir çalışanına yeni bir fikir için verdiği en büyük ödüldü.

BİR PROFESÖR PROBLEMİNİ UYKUSUNDA NASIL ÇÖZDÜ?

Dr. H. V. Helprecht, Pennsylvannia Üniversitesi'nde önemli bir profesördü. Anılarında, ilgi çekici bir deneyimini şöyle anlatıyordu:

Bir cumartesi akşamı, çok yorgun bir halde, Babillere ait yüzükler olduğu sanılan iki küçük akik parçasının şifresini çözmeye çalışıyordum. Artık umutsuzluğa kapılmak üzereydim.

Gece yarısına doğru, iyice yorgun ve bitkin düşmüştüm. Yatağıma yattım ve şu önemli rüyayı gördüm: Kırk yaşlarında, uzun boylu, zayıf bir Nippur rahibi beni tapınağın hazine odasına götürüyordu. Burası küçük, alçak tavanlı, pencereleri olmayan bir odaydı. Yerde akik ve başka değerli taş parçacıkları vardı. Bana şunları söyledi: "22 ve 26. sayfalarda ayrı ayrı yayınladığın iki parça birbirine ait ve yüzük değil. İlk iki halka tanrı heykelinde küpe olarak kullanılıyordu. Elindeki iki parçacık da onların parçası. Bunları bir araya getirirsen, sözlerimin doğru olduğunu görürsün..." Birden uyandım. Parçacıkları inceledim ve şaşkınlıkla rüyamın doğru olduğunu gördüm. Problem en sonunda çözüldü.

Bu, profesörün bütün problemlerinin cevabını bilen bilinçaltının yaratıcı gücünün kendini gösterdiğini ortaya koymaktadır.

ÜNLÜ BİR YAZAR UYURKEN, BİLİNÇALTI ONUN İÇİN NASIL ÇALIŞTI?

Robert Louis Stevenson, "Accross The Plains" adlı kitabında, bütün bir bölümü gördüğü en önemli bir rüyalardan birine ayırmaktadır. Stevenson hep çok canlı rüyalar görürdü. Her gece uyumadan önce bilinçaltına belirli talimatlar vermeyi alışkan-

lık haline getirmişti. Bilinçaltından, uyurken onun için öyküler yaratmasını istiyordu. Örneğinden bankadaki parası azalmışsa, bilinçaltına şöyle bir emir veriyordu: "Bana iyi satacak ve para kazandıracak, heyecan verici, güzel bir roman ver." Bilinçaltı muhteşem karşılıklar veriyordu.

Stevenson şöyle diyordu:

Bu küçük harikalar (bilinçaltının zekası ve güçleri) bana bir öyküyü parça parça, adeta bir dizi gibi anlatabiliyorlar. Sözde yaratıcı olan ben bile öykünün nereye varacağını bilmiyorum, bana söylemiyorlar.

Çalışmanın ayaktayken (bilinçli olarak farkındayken ve uyanıkken) tamamladığım bölümü de hiçbir şekilde tamamen bana ait olmuyor; çünkü bunda küçük harikaların parmağının olduğu hemen anlaşılıyor.

HUZURLU UYUYUN, KEYİFLİ UYANIN

Eğer uykusuzluk sorunu yaşıyorsanız, aşağıdaki terapiyi çok etkili bulacaksınız. Bunu uyumadan önce yavaşça, sessizce ve sevgiyle tekrarlayın:

Ayak parmaklarım gevşiyor, ayak bileklerim gevşiyor, karın kaslarım gevşiyor, kalbim ve ciğerlerim gevşiyor, ellerim ve kollarım gevşiyor, boynum gevşiyor, beynim gevşiyor, yüzüm gevşiyor, gözlerim gevşiyor, bütün zihnim ve bedenim gevşiyor.

Herkesi tamamen ve özgürce affediyorum. Onlar için uyum, huzur hayatın nimetlerini diliyorum. Ben huzurluyum, dengeliyim, sakin ve soğukkanlıyım. Güvenlik ve huzur içindeyim. İçimdeki İlahi Varlığı hissederken, üzerime bir durgunluk çöküyor, bir sükünet tüm varlığımı sakinleştiriyor. Hayatı fark etmenin ve sevginin beni iyileştirdiğini biliyorum.

Kendimi sevgiyle sarıyorum ve iyi niyetle dopdolu olarak uykuya dalıyorum. Bütün gece boyunca huzurumu koruyorum. Sabahleyin hayat ve sevgiyle dolu olacağım. Etrafımı bir sevgi çemberi kuşatacak. Sen benimle birlikte olduğun için kötülüklerden korkmayacağım. Huzurlu uyuyorum, keyifle uyanıyorum.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Eğer zamanında uyanamayacağınızı düşünüp endişeleniyorsanız, uyumadan hemen önce bilinçaltınıza tam olarak uyanmak istediğiniz saati söyleyin; o sizi uyandıracaktır. Çalar saate ihtiyaç duymaz. Aynı şeyi bütün sorunlannız için yapın. Bilinçaltınız için hiçbir şey çok zor değildir.

⇒ Bilinçaltınız hiç uyumaz. Her zaman görev başındadır. Bütün hayati fonksiyonlarınızı kontrol eder. Uyumadan önce kendinizi ve herkesi affedin. İyileşme çok daha hızlı gerçekleşecektir.

⇒ Bazen siz uyurken, bazen de rüyanızda size yol gösterilir. İyileşme dalgaları da ortaya çıkar; sabah kendinizi tazelenmiş, gençleşmiş ve canlanmış hissedersiniz.

⇒ Günlük hayatın aksiliklerinden, çatışmalarından sıkılıp bunalırsanız, zihninizin tekerleklerini durdurun ve size karşılık vermeye hazır olan bilinçaltınızdaki bilgeliği ve zekayı düşünün. Bu size huzur, güç ve güven verecektir.

⇒ Uyku, zihnin huzuru ve bedenin sağlığı için geçerlidir. Uykusuzluk sinire, sıkıntıya ve zihinsel bozukluklara yol açabilir. Günde sekiz saat uykuya ihtiyacınız vardır.

⇒ Tıp araştırmacılan, uykusuzluğun zaman zaman psikoz ve çöküntülere neden olabileceğine işaret etmektedir.

⇒ Uyku sırasında manevi olarak yeniden şarj edilirsiniz. Hayatta keyifli ve canlı olmak için yeterli uyku şarttır.

⇒ Yorgun beyin uykuya öyle büyük bir açlık duyar ki bunun için her şeyi feda edebilir. Direksiyon başında uyuyakalan birçok kişi bunu kanıtlamıştır.

⇒ Uykusuzluk çeken pek çok kişinin hafızası ve koordinasyonu zayıftır. Kafaları karışık, dikkatleri dağınıktır.

⇒ Uyku, tavsiye getirir. Uyumadan önce, bilinçaltınızın Sınırsız Zekasının size yol göstermesini, sizi yönlendirmesini isteyin. Sonra büyük olasılıkla sabahleyin alacağınız sonucu bekleyin.

⇒ Bilinçaltınıza tam anlamıyla güvenin. Onun eğiliminin hayata yönelik olduğunu bilin. Genellikle bilinçaltınız size gece çok canlı bir rüyada veya görüntüde karşılık verir. Siz de bu kitabın yazarı gibi, bir rüya aracılığıyla erken uyan alabilirsiniz.

⇒ Geleceğiniz şu anda, alışageldiğiniz düşüncelerinize ve inançlarınıza bağlı olarak sizin zihninizde. Sınırsız zekanın size öncülük etmesini ve yol göstermesini isterseniz, bütün iyilikler size gelir, geleceğiniz harika olur. Buna inanın ve bunu kabul edin. En iyiyi beklerseniz, bu en iyi mutlaka sizin olacaktır.

⇒ Bir roman, oyun ya da kitap yazıyorsanız veya bir icat üzerinde çalışıyorsanız, gece bilinçaltınızla konuşun ve ondan bilgeliğinin, zekasının ve gücünün size yol göstermesini, sizi yönlendirmesini, ideal oyunu, romanı, kitabı ya da mükemmel çözümü size sunmasını isteyin. Bu şekilde devam ederseniz, mucizeler gerçekleşecektir.

Bir çözüme yönelik isteğinizi uyumadan önce bilinçaltınıza devredin. Buna güvenir ve inanırsanız, cevabı bulursunuz. Bilinçaltı her şeyi bilir ve görür; ancak onun güçlerinden kuşku duymamalı ve bunları sorgulamamalısınız.

14. Bölüm

BİLİNÇALTINIZ VE EVLİLİK SORUNLARI

Bilinçaltınıza hangi düşünceleri, inançları, fikirleri, teorileri, dogmaları yazar, kazır ya da iletirseniz, bunları koşulların, durumların ve olayların nesnel göstergeleri olarak yaşarsınız. İçeriye ne yazarsanız, dışarıda onu yaşarsınız.

Evlilikte yaşanan bütün sıkıntılar, zihnin fonksiyonlarını ve güçlerini doğru dürüst anlayamamaktan kaynaklanır. Karı koca arasındaki sürtüşmeler, iki tarafın da zihin yasasını doğru kullanması halinde ortadan kalkacaktır. İstekleri kesiştiği sürece, bir arada kalabilirler. İlahi ideallerin üzerinde düşünmek, hayatın yasalarını incelemek, ortak bir amaç veya plan üzerinde karşılıklı anlaşmaya varmak ve kişisel özgürlüğün keyfini sürmek; iki kişinin bir araya gelip kendini tek yürek hissettiği, uyumlu, mutlu bir evliliğin yaşanmasını sağlar.

Boşanmayı önlemek için en uygun zaman evlilik öncesidir. Çok kötü bir durumdan kurtulmaya karar vermenin yanlış bir tarafı yoktur. Ama neden en başında kendimizi kötü bir durumun içine sokalım ki? Evlilikle ilgili sorunların gerçek nedeni üzerinde yoğunlaşmak, meselenin kökenine baştan inmek daha iyi olmaz mı?

Evlilikteki mutsuzluk, uyumsuzluk, ayrılma, boşanmayla ilgili sorunlar, erkekler kadınların diğer bütün sorunlarından farklı değildir. Bunlar da kolayca bilinçle bilinçaltının işleyişi ve birbiriyle ilişkisi konusundaki bilgi eksikliğine bağlanabilir.

EVLİLİĞİN ANLAMI

İyi bir evliliğin sağlam bir manevi tabanı olmalıdır. Evlilik isteği yürekten gelmelidir, yürek de sevginin barınağıdır. Dürüstlük, içtenlik, kibarlık ve bütünlük, sevginin diğer yönleridir. Taraflar birbirlerine karşı son derece dürüst ve samimi olmalıdır. Erkek kadınla egosunu tatmin etmek ya da onun parasını ve sosyal konumunu paylaşmak için evleniyorsa, bu gerçek evlilik değildir. Böyle bir evlilik samimiyet, dürüstlük ve gerçek sevgi eksikliğini gösterir. Bu evliliğin saçmalık, oyun, maskaralık olduğu söylenebilir.

Bir kadın, "Çalışmaktan yoruldum. Kendimi güvenceye almak için evlenmek istiyorum." diyorsa, niyeti baştan yanlıştır. Zihnin yasalarını doğru kullanmıyordur. Güvenliği, bilinç ve bilinçaltının etkileşimi hakkındaki bilgisine ve bu bilgiyi kullanmasına bağlıdır.

Bir kadın (ya da erkek), bu kitapta anlatılan teknikleri uygulaması halinde aslında zenginlikten ve sağlıktan yoksun kalmayacaktır. Zenginlik kocasından, anne babasından ya da diğer herkesten bağımsız olarak ona gelecektir. Bir kadın sağlık, huzur, keyif, ilham, rehberlik, sevgi, zenginlik, güvenlik, mutluluk ya da başka şeyler konusunda kocasına bağımlı değildir. Güvenliği ve zihinsel huzuru, içindeki güçleri bilmesine ve kendi zihninin yasalarını sürekli yapıcı biçimde kullanmasına bağlıdır.

İDEAL KOCAYI KENDİNE ÇEKMEK

Bu kitapta daha önceki bölümleri okuduysanız, artık bilinçaltınızın nasıl çalıştığını biliyorsunuzdur. Bilinçaltınıza yansıttığınız her şeyi dünyanızda yaşayacağınızı biliyorsunuz. Şimdi bilinçaltınıza bir erkekte aradığınız nitelikleri ve kişilik özelliklerini aktarın.

Aşağıda mükemmel bir tekniğe yer verilmektedir. Gece koltuğunuza oturun, gözlerinizi kapatın, kendinizi serbest bırakın, vücudunuzu gevşetin, sessizleşin; pasif ve etkilere açık bir hale gelin. Bilinçaltınızla konuşun ve ona şöyle deyin:

Şu anda dürüst, samimi, sadık, inançlı, huzurlu, mutlu ve varlıklı bir adamı kendi hayatıma çekiyorum. Hayran olduğum bu özellikler bilinçaltımın derinliklerine yerleşiyor. Bu özellikler üzerinde durdukça, bunlar bir parçam haline geliyor ve bilinçaltım tarafından benimseniyor.

Karşı konulmaz bir çekim yasası olduğunu ve bilinçaltı inancıma bağlı olarak bir erkeği kendime çektiğimi biliyorum. Bilinçaltıma doğru olduğuna inandığımı kendime çekiyorum.

Onun huzuruna ve mutluluğuna katkıda bulunabileceğimi biliyorum. O benim ideallerimi seviyor, ben de onun ideallerini seviyorum. O bana yaslanmak istemiyor, ben de ona yaslanmak istemiyorum. Aramızda karşılıklı sevgi, özgürlük ve saygı var.

Bu bilinçaltını aşılama sürecini uygulayın. Sonra, zihinsel olarak üzerinde durduğunuz niteliklere ve kişilik özelliklerine sahip bir erkeği kendinize çekmenin keyfini yaşayacaksınız. Bilinçaltı zekanız, kendi bilinçaltınızın karşı konulmaz ve değişmez akışına bağlı olarak ikinizin buluşacağı bir yol açacak. İçinizde var olanın en iyisini verme, sevginizi paylaşmaya, ken-

dinizi adama ve işbirliği yapma konusunda arzulu olun. Bilinçal tınıza verdiğiniz bu sevgi armağanına karşı açık olun.

İDEAL KADINI KENDİNE ÇEKMEK

İdeal hayat arkadaşını kendinize çekmek için şunları söyleyin:

Şu anda benimle tam bir uyum içinde olan doğru kadını kendime çekiyorum. Bu spiritüel bir birleşme; çünkü mükemmel bir biçimde uyuştuğum kişinin karakterinde kendini gösteren ilahi sevgi. Bu kadına sevgi, ışık, huzur ve keyif verebileceğimi biliyorum. Bu kadının hayatını dolu dolu, eksiksiz, harika kılabileceğimi hissediyorum ve buna inanıyorum.

Onun şu özellik ve sıfatlara sahip olmasını talep ediyorum Manevi değerlere sahip, sadık, inançlı ve dürüst. Uyumlu, huzurlu ve mutlu. Birbirimizi karşı konulmaz biçimde çekiyoruz. Sadece sevgiye, doğruluğa ve güzelliğe ait olanlar benim hayatıma girebilir. Şu anda ideal eşimi kabul ediyorum.

Aradığınız eşte hayran olduğunuz özellik ve sıfatlar üzerinde sessizce ve yoğunlaşarak düşünürseniz, zihninizde zihinsel denginizi yaratabilirsiniz. Sonra, bilinçaltınızın derin dalgaları ikinizi ilahi düzende bir araya getirecektir.

ÜÇÜNCÜ BİR HATAYA GEREK YOK

Deneyimli bir yönetici olan Sheila B. geçenlerde bana şöyle dedi: "Benim üç kocam oldu. Üçü de pasif ve itaatkardı. Bütün kararları bana bıraktılar, her şeyi benim idare etmemi beklediler. Neden ben böyle erkekleri çekiyorum?"

Ona ikinci kez evlenmeden önce, müstakbel kocasının da kişilik özellikleri bakımından ilk kocasına benzediğini bilip bilmediğini sordum.

"Elbette bilmiyordum." dedi. "Böyle sünepe olduğunu bilseydim, onunla hiç işim olmazdı. Aynı şey üçüncü kocam için de geçerli."

Sheila'nın sıkıntısı evlendiği erkeklerden kaynaklanmıyordu. Bu onun kendi kişiliğinin sonucuydu. Kendisinin dahil olduğu her durumun kontrolünü elinde bulundurmak yönünde güçlü bir ihtiyaç duyan, iddialı bir kadındı. Bir noktada itaatkar ve pasif bir eşi tercih ediyordu çünkü baskın rolü kendisi oynamak istiyordu.

Aynı zamanda, daha derindeki ihtiyacı kendisine denk bir eş bulma yönündeydi. Bilinçaltı resmi, ona öznel olarak istediği türden bir erkeği çekiyordu. Ama bu erkeği bulduğunda, onun gerçek ihtiyaçlarını karşılamadığını fark ediyordu. Dileğini doğru şekilde ifade ederek bu kalıbı kırmayı öğrenmesi gerekiyordu.

OLUMSUZ TAVIRLARINDAN NASIL VAZGEÇTİ?

Sheila B. basit bir gerçeği öğrendi. İdealize ettiğiniz gibi bir eşe sahip olabileceğinize inanırsanız, inandığınız şey gerçek olur.

Sheila, eski bilinçaltı kalıbını kırmak ve ideal eşi kendine çekmek için şu sözleri tekrarladı:

Zihnimde, beraber olmak istediğim türden bir adamı yaratıyorum. Kocam olmasını istediğim adam güçlü, sevgi dolu, başarılı, dürüst, sadık ve inançlı. Bende aşkı ve mutluluğu buluyor. Onun götürdüğü yere gitmeyi seviyorum.

Beni istediğini biliyorum, ben de onu istiyorum. Ben dürüstüm, samimiyim, sevgi doluyum ve kibarım. Ona verebileceğim harika armağanlarım var. Bunlar iyi niyet, keyifli bir yürek ve sağlıklı bir beden. O da bana aynı şeyleri sunuyor. Bu karşılıklı. Veriyorum ve alıyorum.

İlahi Zeka bu adamın nerede olduğunu biliyor. Bilinçaltımın derin bilgeliği kendi yöntemiyle şu anda ikimizi bir araya getiriyor. Birbirimizi hemen tanıyoruz. Bu isteği, onu nasıl hayata geçireceğini bilen bilinçaltıma iletiyorum. Mükemmel cevap için teşekkürlerimi sunuyorum.

Her sabah kalkar kalkmaz ilk işi, gece uyumadan da son işi bunu tekrar etmek oluyordu. Zihnini sık sık meşgul ederek aradığı şeyin zihinsel dengine ulaşacağını bilerek bu gerçekleri ifade ediyordu.

Aradan birkaç ay geçti. Sheila'nın flörtleri ve görüşmeleri oldu ama adamların hiçbiri aradığı erkek değildi. Durumunun umutsuz olup olmadığını düşünmeye başladı. Sorgulamaya, vazgeçmeye, kuşkulanmaya, bocalamaya başladığını fark etti. O noktada, Sınırsız Zekanın bunu kendi yöntemiyle hayata geçirmekte olduğunu hatırladı. Endişelenecek bir şey yoktu. Boşanma işlemleriyle ilgili son kararı aldığında, bu onun kendini rahatlamış ve zihinsel olarak özgür hissetmesini sağladı.

Çok geçmeden, bir tıp merkezinde yönetici olarak iş buldu. İşteki ilk gününde, idareci doktorlardan birini kendini tanıtmak için onun ofisine geldi. Sheila iş görüşmesine gittiğinde, bu doktor bir konferans nedeniyle kent dışındaydı.

Adam içeri girer girmez, Sheila onun aradığı adam olduğunu anladı. Doktor da bunu biliyordu herhalde. Aradan bir ay geçmeden Sheila'ya evlenme teklif etti. Çok mutlu bir evlilikleri oldu. Doktor pasif ve itaatkar bir tip değildi. Güçlü, güvenli ve kararlıydı. Kendi alanında saygın bir isimdi, eski bir sporcuydu ve manevi değerleri yüksek bir adamdı.

Sheila'nın duası gerçek olmuştu, çünkü doyum noktasına ulaşana kadar bunu zihinsel olarak talep etmişti. Başka bir de-

yişle, zihinsel ve duygusal olarak fikriyle bütünleşmişti ve bu fikir onun bir parçası olmuştu.

Dürüstlük, içtenlik, kibarlık ve bütünlük, sevginin diğer yönleridir. Taraflar birbirlerine karşı son derece dürüst ve samimi olmalıdır.

Erkekler ve kadınlar eşlerini kendilerine benzetmeye çalışmamalıdırlar. Düşüncesizce onları değiştirme çabası bir tür hakarettir, onların bu halleriyle değerli olmadıklarının ifadesi gibidir. Bu çabalar çok saçmadır ve pek çok kez evliliğin yıkılmasıyla sonuçlanır.

BOŞANMALI MIYIM?

Boşanma, son derece bireysel bir meseledir. Herkes için geçerli genel bir cevap olamaz. Bazı durumlarda elbette evlilik daha en başında gerçekleşmemelidir. Bazı durumlarda ise boşanma çözüm değildir. Boşanma bir insan için doğru, başka bir insan için yanlış olabilir. Boşanan biri, belki de bir yalanı yaşayan evli insanlardan çok daha samimi ve yüce gönüllü olabilir.

Örneğin, bir keresinde bana uyuşturucu alışkanlığı olan kocası tarafından dövülen ve parası çalınan bir kadın başvurmuştu. Kadın evliliğin kutsal olduğuna ve sonsuza dek sürmesi gerektiğine, boşanmanın ahlaksızlık olduğuna inandırılarak yetiştirilmişti. Ona gerçek evliliğin kalpte yaşandığını açıkladım. İki yürek uyum içinde, sevgiyle ve içtenlikle atıyorsa, ideal evlilik buydu. Yüreğin en saf eylemi sevgiydi.

Bu açıklamayı dinleyen kadın, ne yapacağına karar verdi. Sırf biri, "Sizi karı koca ilan ediyorum" dedi diye onu yılmaya,

sinmeye ve dövülmeye zorlayacak hiçbir ilahi yasa olmadığını biliyordu.

Eğer ne yapacağınıza karar veremiyorsanız, size yol gösterilmesini isteyin. Her zaman bir cevap olduğunu ve sizin de bu cevabı alabileceğinizi bilin. Ruhunuzun sessizliği içinde, size gelen öncüyü takip edim. O sizinle huzur içinde konuşacaktır.

BOŞANMAYA SÜRÜKLENMEK

Bir keresinde, henüz birkaç aylık evli olan ama boşanmayı düşünen genç bir çiftle konuşmuştum. Genç adamın sürekli karısı tarafından terk edilme korkusu yaşadığını fark ettim. Onun kendisini bırakacağını ya da aldatacağını düşünüyordu. Zihnini sürekli meşgul eden bu düşünceler onda takıntı haline gelmişti.

Zihinsel tutumunu ayrılık fikri ve kuşkular belirliyordu. Kadın ona ne cevap vereceğini bilemiyordu ama bu adamın kendi duygularının sonucuydu. Bilinçaltında hakim olan ayrılık atmosferi, bunun ardındaki zihinsel kalıpla bağlantılı bir koşul ya da eylem doğuruyordu. Etki ve tepki ya da neden ve sonuç yasası vardır. Düşünce etki, bilinçaltının karşılığı ise tepkidir.

Sonunda adamın karısı evi terk etti ve boşanmak istedi. Tam da adamın korktuğu ve karısının yapacağına inandığı şey olmuştu.

BOŞANMA ZİHİNDE BAŞLAR

Boşanma önce zihinde gerçekleşir; yasal süreçler bunu takip eder. Bu iki genç insan öfke, korku ve kuşkuyla doluydu. Bu tutumlar insanı güçsüzleştirir, bitkin ve zayıf düşürür. Onlar da öfkenin ayırdığını, sevginin birleştirdiğini öğrendiler. Zihinleriyle neler yaptıklarını fark etmeye başladılar. İkisi de zihinsel

eylem yasasını bilmiyordu. Zihinlerini yanlış kullanıyorlar, kendilerine kaos ve üzüntü yaşatıyorlardı.

Benim önerim üzerine genç çift yeniden bir araya geldi ve birbirlerine sevgi, anlayış ve iyi niyet göstermeye başladılar. Dileklerini paylaştılar. Bu içten çabalarının sonucunda, bilinçaltlarını yararlı güdülerle aşıladılar. Evlilikleri her geçen gün güzelleşmeye başladı.

DIRDIRCI EŞ

Pek çok kez eşin dırdır etmesinin nedeni, ilgi görememesidir. Onun sürekli sevgi ve şefkat açlığı, kendini kocasını ondan uzaklaştıracak şekilde ifade eder. Karınıza ilgi gösterin, onu beğendiğinizi ve takdir ettiğinizi gösterin. Bütün olumlu özellikleri övün ve pohpohlayın.

Dırdırın bir başka türü de eşin bir kalıba uymasını sağlama arzusunu yansıtır. Eşinizi kendinizden uzaklaştırmanın en hızlı yollarından biri budur. Karı koca, sürekli birbirinin hatalarını yakalamaya çalışmaktan, açıklarını bulmak için tetikte olmaktan kaçınmalıdır. Birbirinizle ilgilenin ve yapıcı, harika nitelikleriniz için birbirinizi övün.

KARA KARA DÜŞÜNEN KOCA

Eğer bir adam kara kara düşünmeye ya da karısının söylediği veya yaptığı şeyler yüzünden ona karşı abuk subuk davranışlar sergilemeye başlıyorsa, psikolojik olarak konuşmak gerekirse, zina yapıyordur. Zinanın anlamlarından biri, olumsuz ve yıkıcı bir şeyle yakından ilgilenmek ya da onunla zihinsel olarak bütünleşmektir. Eğer bir adam içten içe karısına öfke duyuyorsa ya da içi ona karşı düşmanlıkla doluysa, sadık değildir. Karısını

hayatının her günü sevmesi, sayması ve onun üzerine titremesi gerektiğini söyleyen evlilik yeminlerine sadık değildir.

Kara kara düşünen, sert ve öfkeli koca, sivri yorumlarını yutabilir, öfkesini bastırabilir ve düşünceli, kibar, saygılı olmak konusunda yol kat edebilir. Aradaki farkları ustaca bertaraf edebilir. Övgü ve zihinsel çaba sayesinde, husumet alışkanlığından kurtulabilir. Bilinçaltını huzur, uyum ve sevgi düşünceleriyle doldurdukça, sadece karısıyla değil, hayatındaki herkesle iyi geçindiğini görecektir. Uyum içinde olduğunuzu varsayarsınız, kendinizi huzur ve uyum içinde bulursunuz.

BÜYÜK HATA

Evlilikle ilgili sorunlarınızı ve yaşadığınız zorlukları komşularınızla ya akrabalarınızla tartışmanız büyük bir hatadır. Örneğin bir eşin komşusuna, "John anneme çok kötü davranıyor, çok fazla içiyor; sürekli şiddet uyguluyor ve hakaret ediyor." dediğini düşünün.

Bu kadın, kocasını konuştuğu herkesin gözünde küçük düşürmektedir. Dahası, kocasının kusurlarını tartışıp bunlar üzerinde dururken, aslında kendi içinde de bu durumları yaratmaktadır. Bunu düşünen ve hisseden kimdir? Kendisi! Ne düşünür ve hissederseniz, o olursunuz.

Akrabalar genellikle size yanlış öğütler vereceklerdir. Bu öğütler kişisel olmadığı için önyargılı olabilir. Kozmik bir yasa olan altın kuralı ihlal eden hiçbir öğüt iyi ya da sağlam değildir.

Aynı çatı altında bulunan iki insanın hiç kişilik çatışmasına girmeden, hiç birbirini incitmeden, hiç zorlanmadan yaşamasının mümkün olmadığını unutmayın. Evliliğinizin mutsuz yönle-

rini arkadaşlarınıza asla yansıtmayın. Tartışmalarınızı kendinize saklayın. Eşinizi eleştirmekten ve yargılamaktan kaçının.

PARTNERİNİZİ YENİDEN YARATMAYA ÇALIŞMAYIN

Erkekler ve kadınlar eşlerini kendilerine benzetmeye çalışmamalıdırlar. Düşüncesizce onları değiştirme çabası bir tür hakarettir, onların bu halleriyle değerli olmadıklarının ifadesi gibidir. Bu çabalar çok saçmadır ve pek çok kez evliliğin yıkılmasıyla sonuçlanır. Birini değiştirmeye çalışmak gururu ve özgüveni yerle bir eder; evlilik bağının ölümcül bir darbe almasına neden olacak anlaşmazlıkların ve öfkenin ortaya çıkmasına yol açabilir.

Elbette bazı ayarlamaların yapılması gerekir. Hiçbirimiz mükemmel değiliz, bu evli çiftler için de geçerli. Ancak eğer zihninizi iyice tarar, karakterinizi ve davranışınızı incelerseniz, sizi hayatınızın geri kalanı boyunca meşgul edecek kadar kusur bulabilirsiniz. "Onu istediğim hale getireceğim" diye düşünüyorsanız, başınıza dert arıyor ve kendinizi boşanmak için mahkemede bulmak istiyorsunuz demektir. Bu durumda üzüntüye davetiye çıkarırsınız. Kendinizden başka kimseyi değiştiremeyeceğinizi zor da olsa öğrenmelisiniz.

BİRLİKTE DİLEKTE BULUNUN VE EVLİLİĞİNİZİ KORUYUN

Birinci adım: Küçük hayal kırıklıklarından doğan rahatsızlıkları asla yarına taşımayın. Gece yatmadan önce, her türlü kırgınlık için birbirinizi affettiğinizden emin olun. Sabahleyin uyanır uyanmaz, Sınırsız Zekanın size her konuda yol göstermesini isteyin. Huzur, uyum ve sevgiyle dolu düşüncelerinizi eşinize, ailenin diğer üyelerine ve bütün dünyaya gönderin.

İkinci adım: Kahvaltıda şükranlarınızı dile getirin. Harika yiyecekler, bolluk ve bütün nimetler için şükredin. Sofra muhabbetine hiçbir sorunun, endişenin, tartışmanın dahil olmamasına özen gösterin; aynı şey akşam yemeği için de geçerli. Karınıza ya da kocanıza şöyle deyin: "Yaptığın her şeyi takdir ediyorum. Sana bütün gün sevgi ve iyi dilek gönderiyorum."

Üçüncü adım: Eşinize takdirinizi ve sevginizi gösterin. Yargı, eleştiri ve dırdır yerine takdire ve iyi dileklere önem verin. Huzurlu bir yuva ve mutlu bir evliliğin sırrı, temeli; sevgi, güzellik, uyum, karşılıklı saygı içinde yaşamaktır. Böylece evliliğiniz her geçen gün güzelleşecek ve uzun yıllar mutlulukla devam edecektir.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Evlilikte mutsuzluğun nedeni, zihinsel ve manevi yasaların ihlal edilmesidir. Dilekleriniz kesişirse, bir arada kalırsınız.

⇒ Boşanmayı önlemek için en uygun zaman evlilik öncesidir. Eğer ne istediğinizi bilirseniz, doğru eşi kendinize çekersiniz.

⇒ Evlilik, aralannda sevgi bağı olan kadınla erkeğin birleşmesidir. Onların kalpleri bir atar ve birlikte ilerleyip yükselirler.

⇒ Evlilik mutluluğu garanti etmez. İnsanlar ezeli ve ebedi gerçekler ile hayatın manevi değerleri üzerinde durarak mutluluğu bulurlar. Bundan sonra, erkek ve kadın birbirinin mutluluğuna ve keyfine katkıda bulunabilir.

⇒ Bir kadında ya da erkekte hayran olduğunuz nitelikler ve kişilik özellikleri üzerinde durarak doğru eşi kendinize çekebilirsiniz. Bundan sonra bilinçaltınız sizi ilahi düzende bir araya getirecektir.

⇒ Bir eşte aradığınız özelliklerin zihinsel dengini zihninizde oluşturmalısınız. Eğer dürüst, samimi ve sevgi dolu bir eşi kendinize çekmek istiyorsanız, siz de dürüst, samimi ve sevgi dolu olmalısınız.

⇒ Evlilikte hataları tekrarlamak zorunda değilsiniz. İdealize ettiğiniz kadını ya da erkeği elde edeceğinize gerçekten inanırsanız, inandığınız şey gerçek olur. İnanmak, bir şeyin doğru olduğunu kabul etmektir. Şimdi ideal eşinizi zihinsel olarak kabul edin.

⇒ Aradığınız eşle nasıl, neden ya da nerede karşılaşacağınızı merak etmeyin. Bilinçaltınızın bilgeliğine tamamen güvenin. Bilinçaltı, görevini yerine getirmek için gerekli güce sahiptir. Sizin ona yardımcı olmanıza gerek yoktur.

⇒ Eğer eşinize karşı öfke, kıskançlık, kötü niyet ve kin beslerseniz, zihinsel olarak boşanırsınız. Zihninizde bir hatayla uğraşır durursunuz. Ona hayatınızın her günü sevgi ve saygı göstereceğinize, onu kollayıp gözeteceğinize dair evlilik yemininize bağlı kalın.

⇒ Korku kalıplarınızı eşinize yansıtmaktan vazgeçin. Sevgi, huzur, uyum ve iyi niyet yansıtırsanız, evliliğiniz her geçen gün güzelleşecek, her geçen yıl daha harika bir hal alacaktır.

⇒ Birbirinize sevgi, huzur ve iyi niyet yansıtın. Bilinçaltı tarafından alınan bu titreşimler karşılıklı güven, şefkat ve saygıya dönüşecektir.

⇒ Dırdır eden bir partner genellikle ilgi ve takdir görmek istiyordur. Sevgiye ve şefkate açtır. Onu övün ve iyi taraflarını takdir edin. Onu sevdiğinizi ve beğendiğinizi gösterin.

⇒ Birbirini seven eşler, birbirlerine sevgisiz ya da kötü davranmaz, böyle şeyler söylemez. Seven sevgisini gösterir.

⇒ Evliliğinizde sorunlar yaşadığınızda, mutlaka bir uzmandan yardım alın. Dişinizi çektirmek için marangoza gitmediğinize göre, evlilikle ilgili sorunlarınızı da akrabalarınızla ya da arkadaşlarınızla tartışmayın. Eğer birine danışmanız gerekiyorsa, eğitimli birine başvurun.

⇒ Asla karınızı ya da kocanızı değiştirmeye çalışmayın. Bu çabalar saçmadır ve karşınızdaki kişinin gururuyla özgüvenini yerle bir eder. Dahası

öfke duyulmasına neden olarak evlilik bağına ölümcül hasar verebilir. Eşinizi kendinize benzetmeye çalışmaktan vazgeçin.

⇒ Birlikte dilekte bulunursanız, bir arada kalırsınız. Ne istediğini bilmek bütün sorunları çözer. Zihninizde kannızı keyifli, mutlu, sağlıklı ve güzel olarak canlandırınn. Kocanızı güçlü, kuvvetli, sevgi dolu, uyumlu ve kibar olarak görün. Bu zihinsel resmi korursanız, uyum ve huzur içinde, rüya gibi evlilik yaşarsınız.

Küçük hayal kırıklıklarmdan doğan rahatsızlıkları asla yarma taşımayın. Gece yatmadan önce, her türlü kırgınlık için birbirinizi affettiğinizden emin olun. Sabahleyin uyanır uyanmaz, Sınırsız Zekanın size her konuda yol göstermesini isteyin. Huzur, uyum ve sevgiyle dolu düşüncelerinizi eşinize, ailenin diğer üyelerine ve bütün dünyaya gönderin.

15. Bölüm

BİLİNÇALTINIZ VE MUTLULUĞUNUZ

İçinizde çok büyük bir güç vardır. Bu güce tam olarak inandığınızda mutluluk gelecektir. Sonra hayallerinizi gerçekleştirebilirsiniz.

Amerikan Psikolojisinin babası William James, on dokuzuncu yüzyılın en büyük keşfinin fizik alanında olmadığını söylüyordu. En büyük keşif, inançla desteklenen bilinçaltının gücüydü. Her insanda bulunan sınırsız güç kaynağı, dünyadaki her sorunun üstesinden gelebilirdi.

Her zayıflığın üstesinden gelebileceğinizi fark ettiğiniz gün, bilinçaltınızın sorunlarınızı çözebileceğine, vücudunuzu iyileştirebileceğine, size hayallerinizin de ötesinde bir refah sağlayabileceğine kesin olarak inandığınız gün hayatınızda gerçek ve uzun süreli mutluluğa kavuşmuş olursunuz.

Hayallerinizdeki eşle nişanlandığınız gün kendinizi çok mutlu hissetmiş olabilirsiniz. Yüksekokuldan mezun olduğunuzda, evlendiğinizde, çocuğunuz doğduğunda veya büyük bir zafer ya da ödül kazandığınızda çok mutlu olmuş olabilirsiniz. Buna devam edebilir ve sizi mutlu eden başka deneyimleri sayabilirsiniz. Ancak bu deneyimler ne kadar harika olursa olsun,

size sonsuza dek sürecek gerçek bir mutluluk yaşatmaz. Bunlar geçicidir.

Bilinçaltınızın gücünün ve bilgeliğinin size öncülük edeceğine, yol göstereceğine, sizi her anlamda yönetip yönlendireceğine inanırsanız, denge ve huzura kavuşur, sakinleşir ve gevşersiniz. Herkese sevgi, huzur ve iyi niyet yansıtırsanız, hayatınızın her gününe sağlam bir mutluluk inşa edersiniz.

MUTLULUĞU TERCİH ETMELİSİNİZ

Mutluluk bir zihinsel durumdur. Siz, mutluluğu seçme özgürlüğüne sahipsiniz. Bu olağanüstü basit görünebilir; öyledir de. Belki de insanların mutluluğa giden yolda yalpalamalarının nedeni budur; mutluluğun anahtarının basitliğini görmezler. Hayatta büyük şeyler basit, dinamik ve yaratıcıdır. İyilik ve mutluluk üretirler.

MUTLULUĞU NASIL BULABİLİRSİNİZ?

Şimdi mutluluğu kendinize çekmeye başlayın. Bunu şöyle yapacaksınız: Sabahleyin gözlerinizi açtığınızda, kendinize şunları söyleyin:

İlahi düzen bugün ve her gün hayatımın kontrolünü ele alıyor. Bugün her şey benim iyiliğim için çalışıyor. Bu benim için yeni ve harika bir gün. Bir daha asla böyle bir gün olmayacak. Bütün gün ilahi olarak yönlendiriliyorum ve yaptığım her şey bana refah getirecek. İlahi sevgi beni çevreliyor, sarıyor. Huzur içinde ilerliyorum.

Ne zaman dikkatim iyi ve yapıcı olandan uzaklaşsa, hemen onu güzel ve iyi olan üzerinde yoğunlaşmaya çağırıyorum. Ben, beni ferahlatıp zenginleştirecek şeyleri kendine çeken manevi ve

zihinsel bir mıknatısım. Bugün üstlendiğim her şeyde harikalar yaratacağım. Bütün gün kesinlikle çok mutlu olacağım.

Her güne bu şekilde başlayın. Böylece mutluluğun yolundan gidebilir; neşe saçan, keyifli bir insan olabilirsiniz.

MUTLU OLMAK NASIL ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİLİR?

Birkaç yıl önce, İrlanda'nın batısında Connemarra'da bir çiftlik evinde kalmıştım. Ev sahibim sürekli şarkı söyleyen, ıslık çalan, espriler yapan biriydi. Ona mutluluğunun sırrını sordum.

"Bu kesinlikle benim alışkanlığım." diye karşılık verdi. "Her sabah uyandığımda ve her gece uyumadan önce, ailem, ürünlerim, hayvanlarım için minnet duyuyor, harika hasadım için şükrediyorum."

Bu çiftçi kırk yılı aşkın süredir bunu uyguluyordu. Bildiğiniz gibi, düzenli ve sistematik olarak tekrarlanan düşünceler bilinçaltma yerleşir ve alışkanlığa dönüşür. Çiftçi, mutluluğun bir alışkanlık olduğunu keşfetmişti.

MUTLU OLMAYI ARZULAMALISINIZ

Mutlu olmak konusunda hatırlamanız gereken önemli bir nokta vardır. Mutlu olmayı içtenlikle arzulamalısınız. Bazı insanlar öyle uzun süre sıkıntı, moral bozukluğu ve mutsuzluk yaşamışlardır ki aniden harika, güzel, keyifli bir haberle mutlu olsalar, bir zamanlar benimle konuşan bir kadının gösterdiği tepkiyi gösterirler. "Mutlu olmak yanlış!" derler. Eski zihinsel kalıplara öylesine alışmışlardır ki mutluyken kendilerini rahat hissetmezler. Aşina oldukları eski, sıkıntılı, mutsuz hallerine dönmek isterler.

İngiltere'de yıllardır romatizması olan yaşlı bir kadınla tanıştım. Dizine vura vura şöyle diyordu: "Romatizmam bugün

çok kötü. Herhalde dışarı çıkamam. Bu romatizma beni mahvediyor. Çok üzülüyorum." Bu durumunun sonucu olarak kadın oğlundan, kızından ve komşularından yakın ilgi görüyordu. Aslında romatizmasını istiyordu. Kendi deyimiyle "üzüntüsünden" keyif alıyordu. Bilinçaltı düzeyinde, gerçekten mutlu olmak istemiyordu.

Ona iyileştirici bir süreç önerdim. Kutsal kitaptan bazı alıntılar yaparak ona eğer bu gerçeklerin üzerinde durursa, zihinsel tutumunun mutlaka değişeceğini söyledim. İnancı ve güveni sayesinde sağlığına yeniden kavuşacaktı. Ama ilgilenmedi. Birçok insan gibi, onun da tuhaf, marazi bir zaafı vardı. Üzgün olmaktan keyif alıyordu. En azından, üzüntünün ona sağladığı çıkarlardan keyif alıyordu.

NEDEN MUTSUZLUK TERCİH EDİLİR?

Birçok insan farkında olmadan mutsuzluğu tercih eder. Bunu şu fikirleri benimseyerek yaparlar:

- Bugün kara bir gün, her şey ters gidecek.
- Başarılı olamayacağım.
- Herkes bana karşı.
- İşler kötü, daha da kötü olacak.
- Hep geç kalıyorum.
- Fırsatları değerlendiremiyorum.
- O yapabiliyor ama ben yapamıyorum.

Sabah kalkar kalkmaz böyle bir zihinsel tutum sergiliyorsanız, bu deneyimleri kendinize çekersiniz ve çok mutsuz olursunuz.

İçinde yaşadığınız dünyanın zihninizde olup bitenler tarafından şekillendirildiğini fark etmeye başlayın. Ünlü Romalı düşünür ve bilge Marcus Aurelius, "Bir insanın hayatını düşünceleri oluşturur." demiştir. Amerika'nın on dokuzuncu yüzyılda yaşayan en büyük düşünürlerinden Ralph Waldo Emerson da şöyle diyordu: "Bir insan bütün gün ne düşünürse odur." Alışkanlık olarak zihninizde benimsediğiniz düşünceler kendini fiziksel koşullarda gerçekleştirme eğilimi taşır.

Olumsuz, yenilgiyi kabullenen, kötü, sıkıntılı düşüncelere kapılmadığınızdan emin olun. Zihninize sık sık kendi zihniyetiniz dışında hiçbir şey yaşayamayacağınızı hatırlatın.

BİR MİLYON DOLARIM OLSAYDI MUTLU OLURDUM

Zenginlik tek başına sizi mutlu etmez. Öte yandan mutluluğunuzu da engellemez. Bugün pek çok kişi bir şeyler – son teknoloji ürünleri, son model arabalar, pahalı özel tasarım kıyafetler, yazlık ya da k şlık evler – alarak mutluluğu satın almaya çalışıyor. Ancak mutluluk böyle satın alınamaz ya da elde edilemez.

Mutluluk krallığı sizin düşünce ve duygularınızdadır. Birçok insan mutluluğu yaratmak için yapay bir şeylere ihtiyaç olduğuna inanır. Kimileri, "Belediye başkanı olsaydım, şirketin CEO'su olsaydım, gazetenin sosyete sayfasında resmim yayınlansaydı mutlu olurdum." der.

Gerçekte, mutluluk zihinsel ve manevi bir durumdur. Terfi ya da dışarıdan gelen bir takdir mutluluğu doğurmaz. Gücünüz, keyfiniz ve mutluluğunuz ilahi düzenin yasasını ve bilinçaltınızdaki doğru eylemi bulmanıza, sonra da bu prensipleri hayatınızın bütün aşamalarına uygulamanıza bağlıdır.

Yenilgiden zaferle çıkabilir ve bilinçaltınızın muhteşem gücü sayesinde yüreğinizin arzularını gerçekleştirebilirsiniz.

Mutluluk satın alınamaz. Mutluluk krallığı sizin düşünce ve duygularınızdadır.

En mutlu insan, kendi içindeki en iyiyi ortaya çıkaran ve uygulayan insandır.

MUTLULUK SÜKUNET İÇİNDEKİ BİR ZİHNİN ÜRÜNÜDÜR

Birkaç yıl önce, San Francisco'da seminer verirken, işlerinin gidişatı yüzünden çok mutsuz ve sıkıntılı olan bir adam yanıma yaklaştı. Bir şirketin genel müdürüydü. Şirketin başkan ve başkan yardımcısına karşı yüreği öfke doluydu. Onların kendi fikirlerine karşı çıkmalarının şirketi çok kötü bir yöne sürüklediğini hissediyordu. Kârlar ve pazar payı düşüyordu. Şirketin hisse senetleri de değer kaybetmeye başlamıştı.

Adam sorununu şöyle çözdü: Her sabah uyandığında, sessizce aşağıdaki sözleri tekrarlıyordu:

Şirketimizde çalışan herkes dürüst, samimi, işbirliğine yatkın ve bize karşı iyi niyetle dolu. Bu şirketin büyüme, zenginlik ve refah zincirinin zihinsel ve manevi birer halkası onlar. İki iş arkadaşıma ve şirketteki herkese karşı düşüncelerimde, sözlerimde ve hareketlerimde sevgi, huzur ve iyi niyet var.

Şirketimizin başkanı ve başkan yardımcısı, bütün görevlerinde ilahi olarak yönlendiriliyorlar. Bilinçaltımın sınırsız gücü, benim aracılığımla bütün kararları veriyor. İşle ilgili bütün faaliyetlerimizde ve birbirimizle ilişkilerimizde sadece doğru eylem var.

Huzur, sevgi ve iyi niyet elçilerini benden önce ofisime gönderiyorum. Ben de dahil olmak üzere şirketteki herkesin yüreğinde ve zihninde huzur ve uyum hakim. Her yeni güne inançla ve güvenle başlıyorum.

Bu yönetici, yukarıdaki meditasyonu sabahleyin üç kez sessizce tekrarlıyor, söylediği şeylerin doğruluğunu hissediyordu. Gün içinde zihnine korku ya da öfke dolu düşünceler geldiğinde, kendi kendine şöyle diyordu: "Zihnimi sürekli huzur, uyum ve denge yönetiyor."

Zihnini bu şekilde disipline ederken, bütün zararlı düşünceler yok oluyor, zihnimi huzur dolduruyordu. Ekinini biçiyordu.

Zihnini iki hafta süreyle yeniden düzenlemesinin sonucu şu olmuştu: Başkan ve başkan yardımcısı odasına gelmişler, onun faaliyetlerini, yeni ve yapıcı fikirlerini övmüşler, kendisi gibi bir genel müdüre sahip oldukları için ne kadar şanslı olduklarını söylemişlerdi. Bu yönetici, insanın mutluluğu kendi içinde bulduğunu keşfettiği için çok mutluydu.

ENGEL İNSANIN ÖNÜNDE DEĞİL ZİHNİNDEDİR

Yıllar önce bir arkadaşım bana yoldaki kütüğün yanında yatan yılanı görünce ürken atın hikayesini anlatmıştı. O günden sonra at, ne zaman o kütüğün yanına gelse ürküyordu. Çiftçi kütüğü sökmüş, yakmış, yolu düzleştirmişti. Ama işe yaramıyordu. Yıllarca at bir zamanlar kütüğün bulunduğu yerden her geçişinde ürktü. Kütükle ilgili anısı onu ürkütüyordu.

Sizin düşünce hayatınız ya da zihinsel imgeleminizdeki mutluluğun önünde engel yoktur. Korku ya da endişe sizi geri

mi tutuyor? Korku, zihninizdeki bir düşüncedir. Onu, yerine başarıya ve sorunlara karşı zafer kazanacağınıza dair inancınızı dikerek söküp atabilirsiniz.

İşyeri iflas eden bir adam tanıyorum. "Hatalar yaptım." demişti bana. "Ama bu hatalardan çok ders aldım. Şimdi yeniden işe başlayacağım ve büyük bir başarı elde edeceğim." Zihninde bu kütükle yüzleşmişti. Sızlanmamış, şikayet etmemişti. Bunun yerine, başarısızlık kütüğünü söküp atmıştı. İç güçlerinin kendisini destekleyeceğine gerçekten inanarak bütün korku düşüncelerinden ve eski sıkıntılarından kurtulmuştu. Kendinize inanırsanız, başarılı ve mutlu olursunuz.

EN MUTLU İNSANLAR

En mutlu insan, kendi içindeki en iyiyi ortaya çıkaran ve uygulayan insandır. Mutluluk ve erdem birbirini tanımlar. En iyiler her zaman en mutlu değillerdir; ancak en mutlular genellikle başarılı yaşama sanatı konusunda en iyilerdir. Tanrı içinizdeki yüce varlıktır. Onun sevgisini, ışığını, gerçekliğini ve güzelliğini daha fazla ifade ederseniz, dünyanın en mutlu insanlarından biri olursunuz.

Ünlü stoacı düşünür Epictetus şöyle demiştir:

Zihinsel huzurun ve mutluluğun tek bir yolu vardır; bu sabah uyandığınız andan itibaren bütün gün boyunca, gece yatana dek aklınızda olsun. Kendi dışındaki şeylere hesap vermeyin, kendinizi güce karşı sorumlu hissedin.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ William James, on dokuzuncu yüzyılın en büyük keşfinin inançla desteklenen bilinçaltının gücü olduğunu söyledi.

⇒ İçinizde çok büyük bir güç vardır. Bu güce tam olarak inandığınızda mutluluk gelecektir. Sonra hayallerinizi gerçekleştirebilirsiniz.

⇒ Yenilgiden zaferle çıkabilir ve bilinçaltınızın muhteşem gücü sayesinde yüreğinizin arzularını gerçekleştirebilirsiniz. *Bilinçaltının manevi yasalarına inanan mutlu olur*, sözünün anlamı budur.

⇒ Mutluluğun yolundan gitmelisiniz. Mutluluk bir alışkanlıktır. Üzerinde sık sık düşünülecek iyi bir alışkanlıktır.

⇒ Sabahleyin gözlerinizi açtığınızda, kendi kendinize şöyle deyin: "Bugün mutluluğu tercih ediyorum. Bugün başarıyı tercih ediyorum. Bugün doğru eylemi tercih ediyorum. Bugün sevgiyi ve iyi niyeti tercih ediyorum. Bugün huzuru tercih ediyorum." Bu sözlere hayat, sevgi ve ilgi katarsanız, mutluluğu tercih etmiş olursunuz.

⇒ Her gün birkaç kez, sahip olduğunuz nimetlere şükredin. Dahası, aile üyeleriniz, iş arkadaşlannız ve bütün insanların huzuru, mutluluğu ve varlığı için minnet duyun.

⇒ Mutlu olmayı içtenlikle arzulamalısınız. Siz istemezseniz hiçbir şey olmaz. Arzu, kanatlannda hayal gücü ve inanç olan bir dilektir. Arzunuzun gerçekleştiğini hayal eder, gerçekliğini hissederseniz, gerçek olur. Mutluluk dileğiniz gerçekleştiğinde gelir.

⇒ Sürekli korku, endişe, öfke, nefret ve başarısızlık düşünceleri üzerinde durursanız, bunalır ve mutsuz olursunuz. Unutmayın, hayat düşüncelerinizden oluşur.

⇒ Dünyadaki bütün paraya sahip olsanız, mutluluğu satın alamazsınız. Bazı milyonerler mutlu, bazıları mutsuzdur. Küçük bir servete sahip olan

birçok insan mutlu, bazıları mutsuzdur. Bazı evli insanlar mutlu, bazıları mutsuzdur. Bazı bekarlar mutlu, bazıları mutsuzdur. Mutluluk krallığı sizin düşünce ve duygularınızdadır.

⇒ Mutluluk, huzurlu bir zihnin ürünüdür. Düşüncelerinizi huzura, dengeye, güvenliğe ve ilahi rehberliğe yönlendirirseniz, zihniniz mutluluk üretebilir.

⇒ Mutluluğunuzun önünde engel yoktur. Dış unsurlar neden değildir. Bunlar sadece etkidir, neden değildir. İçinizdeki tek yaratıcı prensipten sufle alın. Düşünceniz nedendir ve yeni bir neden yeni bir sonuç yaratır. Siz mutluluğu tercih edin.

⇒ Dünyadaki en mutlu insan, içindeki en yüce ve en iyiyi ortaya çıkaran kişidir.

Zihniniz bölündüğünde bilinçaltınız etkinliğini kaybeder. Zihninizde şüphe düşünceleri besliyorsanız mutluluğu bulamazsınız.

16. Bölüm

BİLİNÇALTINIZ VE UYUMLU İNSAN İLİŞKİLERİ

İyi bir şeyin olabileceğine ve şu anda olduğuna inanmayı seçin. En büyük gücünüz, seçme yeteneğinizdir. Mutluluğu ve bereketi seçin.

Bu kitaptan öğrendiğiniz en önemli şeylerden biri, bilinçaltınızın sizin aktardığınız her şeyi sadakatle kaydeden bir kayıt cihazına benzediğidir. Başkalarıyla ilişkilerinizde uyumlu bir denge yaratıp korumanız açısından Altın Kural'ın bu kadar önemli olmasının nedenlerinden biri budur. Size nasıl davranılmasını istiyorsanız, başkalarına öyle davranmanız gerekir.

Bunun hem iç hem de dış anlamları vardır. İç anlam, bilincinizle bilinçaltınız arasındaki bağlantıyı içerir. Bunu özetlemek için:

- İnsanların sizin hakkınızda nasıl düşünmesini istiyorsanız, siz de onlar hakkında öyle düşünün.
- İnsanların sizin hakkında neler hissetmesini istiyorsanız, siz de onlar hakkında bunları hissedin.

- İnsanların size nasıl davranmasını istiyorsanız, siz de onlara öyle davranın.

Örneğin, işyerinizden birine karşı kibar ve saygılı olabilirsiniz; ama o arkasını döner dönmez zihninizde onu eleştirmeye, ona öfke duymaya başlayabilirsiniz. Bu tür olumsuz düşünceler, sizin için son derece yıkıcı olabilir. Bunun, zehir içmekten farkı yoktur. Olumsuz enerji sizin canlılığınızı, coşkunuzu, gücünüzü, iyi niyetinizi çalar. Bu olumsuz düşünce ve duygular bilinçaltınıza yerleştikçe, hayatınızda her türlü zorluğa ve hastalığa yol açabilir.

BAŞKALARIYLA MUTLU İLİŞKİLER KURMANIN EN ÖNEMLİ ANAHTARI

Yargılamak, düşünmek ve zihinsel bir karara ya da sonuca varmaktır. Başkası hakkında düşünceniz, *sizin* düşüncenizdir; çünkü *siz* bunu düşünüyorsunuz. Düşünceleriniz yaratıcıdır. Bu nedenle, karşınızdaki kişi hakkında düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi kendi deneyiminizde yaratırsınız. Başkasına telkinde bulunduğunuzda, kendinize de aynı telkinde bulunursunuz, çünkü zihniniz yaratıcı ortamdır.

Bu yüzden başkalarını nasıl yargılıyorsanız, siz de öyle yargılanırsınız. Yani, başkalarına standartlar ve kriterler uygularken, bu standart ve kriterleri bilinçaltınızda yaratırsınız; daha sonra bilinçaltınız bunları size de uygular. Bu yasayı öğrendikten ve bilinçaltınızm nasıl çalıştığını anladıktan sonra, başkalarına yönelik düşünce, duygu ve hareketlerinizde dikkatli olursunuz. Çünkü bunu yaptığınızda kendinize yönelik bir doğru hareket, duygu ve düşünce durumu da yaratıyorsunuzdur.

Başkalarına yaptığınız iyilikler size aynen geri döner. Zihin yasası gereğince, yaptığınız kötülükler de geri dönecektir. Eğer biri başkasına yalan söylüyor ve onu aldatıyorsa, aslında kendine yalan söylüyor ve kendini kandırıyordur. Suçluluk ve kayıp duygusu bir gün bir şekilde kaçınılmaz olarak bu kaybı yaşamasına yol açacaktır. Bilinçaltı onun zihinsel eylemini kaydeder ve zihinsel niyet ya da motivasyona göre tepki verir.

Bilinçaltınız kişisellikten uzaktır ve değişmez; insanlara göre muamele yapmaz; dini ilişkileri ya da kurumları da dikkate almaz. Merhametli ya da kindar değildir. Başkalarına yönelik düşünce, duygu ve davranışlarının eninde sonunda size döner.

GÜNLÜK MANŞETLER ONU HASTA ETTİ

Şimdi kendinizi gözlemlemeye başlayın. İnsanlara, koşullara ve durumlara verdiğiniz tepkileri gözlemleyin. Bunları daha sonra incelemek için bir deftere kaydedin. Günlük olaylara ve haberlere nasıl tepki veriyorsunuz? Başka herkesin haksız olması, yalnızca sizin haklı olmanız bir şeyi değiştirmez. Eğer haberler sizi rahatsız ediyorsa, bu sizin kötülüğünüzedir, çünkü olumsuz duygularınız huzur ve uyumunuzu sizden çalmıştır.

Bir kadın bana kendisine kocası konusunda yardımcı olmam için yazmıştı. Adam, gazetede bazı köşe yazarlarının yazılarını okudukça sinir krizi geçiriyordu. Bu tepkiler ve bastırılmış öfke, yüksek tansiyonu açısından son derece kötüydü. Doktoru, duygusal yenilenme sayesinde stresini azaltmanın bir yolunu bulması gerektiğini söylüyordu.

Bu adamı benimle görüşmeye davet ettim. Ona zihin fonksiyonlarını açıkladım. Bir gazetedeki makaleye sinirlenmenin,

duygusal açıdan olmadığını gösterdiğini anladı. Ancak öfkesinin zihnine ve bedenine verdiği zararın farkında değildi.

Köşe yazarıyla siyasi ya da dinsel açıdan veya başka açılardan aynı fikirde olmasa da, ona kendini ifade etme özgürlüğünü tanıması gerektiğini fark etmeye başladı. Aynı şekilde, köşe yazarı da ona yayınlanan ifadelere katılmadığını belirten bir mektup yazıp gazeteye gönderme özgürlüğünü tanımalıydı. Sertleşip huysuzlaşmadan da karşı fikirlerde olunabileceğini öğrendi. Ortada basit bir gerçek vardı; onu etkileyen şey başkalarının söyledikleri ya da yaptıkları değildi. Daha çok, söylenenlere ve yapılanlara kendisinin gösterdiği tepki önemlidir.

Bu açıklama adamın iyileşmesine yardımcı oldu. Biraz uğraşarak sabah nöbetlerinin üstesinden gelebileceğini fark etti. Karısı bana, onun köşe yazarları aynı fikirde olmadığı şeyler yazdığında bunlara gülmeyi öğrendiğini söyledi. Aynı zamanda böyle sert tepkiler verdiği için kendine gülmeyi de öğrenmişti. Gazete makalelerinin artık onu rahatsız etme ve kızdırma gücü yoktu. Duygusal dengesi ve sükuneti arttığı için yüksek tansiyonu da biraz daha kontrol altına alınmıştı.

KADINLARDAN NEFRET EDİYORUM AMA ERKEKLERİ SEVİYORUM

Cynthia R. büyük bir şirkette yönetici sekreteriydi. Ofisindeki kadınlardan bazılarına sinir olduğu için benimle görüşmeye gelmişti. Onların dedikodu yaptıklarına ve kendisi hakkında olmadık yalanlar yaydıklarına inanıyordu. Sorduğumda, başka kadınlarla ilişkilerinde de pek çok sorun yaşadığını itiraf etti. "Kadınlardan nefret ediyorum ama erkekleri seviyorum." dedi.

Cynthia'yla konuştukça, onun amiri olduğu kişilerle kendini beğenmiş, buyurgan ve sevimsiz bir ses tonuyla konuştuğunu fark ettim. Tavırlarında bir kurum vardı. Bu ses tonu ve tavrın bazı insanlar üzerinde hiç hoş olmayan bir etki yaratacağını biliyordum. Kendisi ise bunu fark etmiyordu. Ona göre önemli nokta, iş arkadaşlarının işleri onun için zorlaştırmaktan keyif almalarıydı.

Eğer ofisinizdeki ya da fabrikanızdaki herkes sizi rahatsız ediyorsa, bu rahatsızlık ve huzursuzluk sizden gelen bilinçaltı bir kalıba ya da zihinsel yansıtmaya bağlı olamaz mı? Eğer köpeklerden nefret ediyor ya da korkuyorsanız, bir köpeğin size vahşi bir tepki gösterebileceğini biliyoruz. Hayvanlar sizin bilinçaltı titreşimlerinizi alırlar ve buna göre tepki gösterirler. Bu anlamda insanların da köpekler, kediler ve diğer hayvanlar kadar hassas olabileceğini söylememiz çok mu garip olur?

Kadınlardan nefret eden bu kadına, kendini manevi değerlerle tanımlaması ve hayatın gerçeklerini beyan etmeye başlaması halinde, kadınlara duyduğu nefretin, bu nefretle ilişkili ses tonları ve davranışlarla birlikte, tamamen yok olacağını söyledim. Duygularımızın kendini konuşmamızda, eylemlerimizde, yazılarımızda ve hayatımızın tüm aşamalarında gösterdiğini öğrenince çok şaşırdı.

Konuşmamızın sonucu olarak, Cynthia eskisi gibi tepkili ve öfkeli davranmaktan vazgeçti. Ofisinde düzenli ve sistematik olarak, özenle şu sözleri tekrarlıyordu:

Sevgiyle, sessizce ve huzur içinde düşünüyor, konuşuyor ve davranıyorum. Beni eleştiren ve hakkımda dedikodu yapan herkese sevgi, huzur, hoşgörü ve kibarlık gösteriyorum. Düşüncelerimi herkese karşı huzura, uyuma ve iyi niyete yönlendiriyorum.

Ne zaman olumsuz bir tepki gösterecek olsam, kendime şöyle diyorum: "Kendi içimde uyum, sağlık ve huzur prensibinden hareketle düşünüyor, konuşuyor ve davranıyorum." Yaratıcı zeka her alanda beni yönetiyor; bana öncülük ediyor ve yol gösteriyor.

Bu sözler Cynthia'nın hayatını değiştirdi. İşyerindeki eleştirel ve rahatsız edici ortamın yavaş yavaş kaybolduğunu gördü. İş arkadaşları, onun hayat yolculuğundaki dostları ve yol arkadaşları oldular. Kendimizden başka kimseyi suçlayamayacağımız ve kimseyi değiştiremeyeceğimize dair gerçeği keşfetti.

İÇ KONUŞMASI ONUN TERFİSİNİ DESTEKLEDİ

Satış temsilcisi olan Jim S. beni görmeye geldi. Şirketinin satış müdürü ile yaşadığı zorluklar yüzünden çok mutsuzdu. On yıldır aynı şirketteydi; ne terfi almış ne de takdir görmüştü. Bana satış rakamlarını gösterdi. Bu rakamlar, kendi bölgesindeki diğer satış temsilcilerinin rakamlarından daha yüksekti. Ona göre, satış müdürü kendisinden hoşlanmıyordu. Haksızlığa uğradığını düşünüyordu. Toplantılarda yönetici onun önerilerini reddediyor ve zaman zaman ona çok kaba davranıyordu.

Durumunu ayrıntılarıyla konuştuktan sonra, Jim'e bunun nedeninin büyük ölçüde kendi içinde olduğunu söyledim. Kendisinin üstü hakkındaki görüşü ve inancı, onun tepkisini doğuruyordu. Ne ekersek onu biçiyorduk. Jim'in satış müdürü hakkında görüşü onun acımasız, önyargılı ve huysuz olduğu yönündeydi. Jim yöneticisine karşı öfke ve kin doluydu. İşe giderken kendi kendine, satış müdürüyle eleştiri, zihinsel tartışmalar, suçlamalar, tehditlerle dolu sert bir konuşma yaptığını kurguluyordu.

Jim'in zihninde yarattıkları, kaçınılmaz olarak geri dönüyordu. Konuşmamızın sonunda, Jim iç konuşmasının son derece yıkıcı olduğunu fark etti. Sessiz düşüncelerin ve duyguların yoğunluğu ve gücü, satış müdürüyle ilgili yargı ve suçlamaları kendi bilinçaltına işliyordu. Bu düşünce patronundan olumsuz tepkiler almasına, aynı zamanda başka kişisel, fiziksel ve duygusal bozuklukların oluşmasına neden oluyordu.

Benim teşvik etmem üzerine, Jim sık sık şu sözleri tekrarlamaya başladı:

Evrenimdeki tek düşünür benim. Patronum hakkında düşündüklerimden ben sorumluyum. Satış müdürüm, benim onun hakkında düşündüklerimden sorumlu değil. Herhangi bir insana, yere ya da şeye beni sinirlendirme ya da rahatsız etme gücünü vermeyi reddediyorum. Patronum için sağlık, başarı, zihinsel huzur ve mutluluk diliyorum. Ona içtenlikle iyilik diliyorum ve kendisinin her konuda ilahi olarak yönlendirildiğini biliyorum.

Bu sözleri yavaşça, sessizce ve hissederek tekrarladı. Zihninin bir bahçeye benzediğini ve bu bahçeye ne ekerse onların büyüyeceğini biliyordu.

Ona aynı zamanda uyumadan önce gözünde canlandırma ve hayal kurma tekniğini de öğrettim. Kafasında, amirinin onu çıkardığı iş nedeniyle tebrik ettiği, azmini ve coşkusunu övdüğü ve müşterilerden aldığı harika tepkileri aktardığı bir senaryo yarattı. Bunun gerçekliğini hissetti. Patronuyla el sıkıştığını, onun ses tonunu duyduğunu, gülümsediğini gördüğünü hissetti. Gerçek bir zihinsel film yaratıp bunu elinden geldiğince dramatize etti. Her gece bu zihinsel filmi yeniden izledi; bilinçaltının onun bilinçli betimlemesinin yansıyacağı bir alıcı araç olduğunu biliyordu.

Yavaş yavaş, zihinsel ve manevi geçişim olarak düşünebileceğimiz bir süreç sayesinde, bilinçaltında etki yaratılır. İfade otomatikman kendini gösterdi. Jim'in satış müdürü onu San Francisco'ya çağırdı, tebrik etti ve onu bölüm müdürlüğüne terfi ettirdi. Bu durumda hem sorumlulukları hem de maaşı artacaktı. Jim müdürüyle ilgili görüş ve yargılarını değiştirince, bilinçaltı devreye girdi ve müdürü de ona buna uygun şekilde tepki verdi.

DUYGUSAL AÇIDAN OLGUNLAŞMAK

Başka birinin söylediği şeyler, siz izin vermediğiniz sürece sizi kızdıramaz ve rahatsız edemez. Bir başka kişinin sizi üzmesinin tek yolu, sizin kendi düşüncenizdir. Öfkelenirseniz, zihninizde dört aşamadan geçmeniz gerekir. Söyleneni düşünmeye başlarsınız. Öfkelenmeye ve öfke duygusu yaratmaya karar verirsiniz. Sonra eyleme geçmeye karar verirsiniz. Belki siz de aynı şekilde konuşur ve tepki verirsiniz. Gördüğünüz gibi, düşünce, duygu, tepki ve eylem, hepsi sizin kendi zihninizde gerçekleşir.

Duygusal açıdan olgun olmak ne demektir? Bu, başkalarının eleştiri ve kızgınlığına olumsuz tepki vermeye yönelik doğal ama çocuksu eğilimin ötesine geçmek anlamına gelir. Kimse eleştirilmekten ve aşağılanmaktan hoşlanmaz. Ancak bu gerçekleştiğinde, nasıl tepki vereceğimizi tercih etme yeteneğimiz vardır. Olgun tercih, benzer biçimde olumsuz tepki vermekten kaçınmaktır. Benzer şekilde tepki vermek, diğer kişinin aşağılayıcı eleştirilerinin seviyesine inmek ve onun negatif atmosferiyle bir olmaktır. Kendinizi hayattaki kendi amacınızla tanımlayın. Hiç kimsenin, hiçbir yerin ya da hiçbir şeyin sizi iç huzurunuzdan, sükunetinizden ve sağlığınızdan uzaklaştırmasına izin vermeyin.

UYUMLU İNSAN İLİŞKİLERİNDE SEVGİNİN ANLAMI

Psikanalizin babası ve psikoloji tarihinin en önemli isimlerinden biri olan Sigmund Freud, sevgiden yoksun bir kişiliğin hastalanıp öleceğini söylüyordu. Sevgi; anlayış, iyi niyet ve diğer kişinin ilahiliğine saygıyı içerir. Ne kadar sevgi verir ve yayarsanız, o kadar çok sevgi size geri döner.

Birinin egosuna ve özgüvenine zarar verirseniz, onun iyi niyetini kazanamazsınız. Herkesin sevilmek ve takdir edilmek istediğini unutmayın. Herkesin dünyada önemli olduğunu hissetmeye ihtiyacı vardır. Diğer kişinin gerçek değerinin bilincinde olduğunu bilin. Sizin gibi o da, bütün insanlara can veren tek hayat prensinin ifadesi olmanın saygınlığım hissetmektedir. Bu bilinçli bir şekilde ve farkında olarak yaparsanız, diğer kişiye destek olursunuz. O da size sevgi ve iyi niyetle karşılık verir.

SEYİRCİLERİNDEN NEFRET EDİYORDU

Marie C. hep oyuncu olmayı hayal ediyordu. Üniversitede tiyatro okudu; sonra şansı yaver gitti ve ülkenin pek bilmediği bir bölgesinde önemli bir tiyatro onu kadrosuna aldı. İlk performansında, seyirciler onu yuhaladı. Dehşete kapılan ve çok öfkelenen Marie, o bölgedeki insanların aptal, cahil ve geri kafalı olduğuna karar verdi. Hepsinden nefret ediyordu. Üzüntü içinde geçen günlerden sonra tiyatrodan uzaklaştırıldı. Doğup büyüdüğü yere geri döndü ve sahneyi bırakıp garson olarak çalışmaya başladı.

Bir gün arkadaşı onu New York'ta Town Hall'da bir seminere davet etti. Konu "Kendimizle Nasıl İyi Geçiniriz" idi. Bu seminer onun hayatını değiştirdi. Tiyatroda yaşadığı ilk deneyim karşısında fazla şiddetli bir tepki gösterdiğini gördü. İlk rol al-

dığı oyunun pek de iyi olmadığını ve ekibe yeni katılan biri olarak kendisinin de formunda olmadığını kendine itiraf etti. Hata seyircilerin değildi; kendisinin seyircilerin tepkisini kabul etme biçimi ve onlara negatif enerjiyle karşılık vermesi yanlıştı.

Marie sahneye ve en büyük hayaline dönmeye karar verdi. Seyirciler ve kendisi için dileklerinin içtenlikle gerçekleşmesini istiyordu. Her gece sahneye çıkmadan önce etrafına sevgi ve iyi niyet yayıyordu. Orada bulunan herkesin yüreğini ilahi huzurun doldurmasını dilemeyi alışkanlık haline getirdi. Her performans sırasında, seyircilere sevgi titreşimleri gönderiyordu. Bugün, tiyatroda önemli bir isim İyi niyetini ve güvenini başkalarına geçiriyor; onlar da aynı şekilde karşılık veriyorlar.

ZOR İNSANLARLA BAŞA ÇIKMAK

Dünyada zor insanlar da olduğunu biliyoruz. Bunlar zihinsel olarak bozulmuş, yanlış koşullanmış insanlardır. Birçoğu kavgacı, huysuz, alaycı, geçimsiz, acımasız, duyarsız hale gelmiş zihinsel suçlulardır. Psikolojik olarak hastadırlar. Zihinleri belki de geçmişte yaşadıkları deneyimler nedeniyle deforme olmuş, bozulmuştur.

Böyle bir insanla uğraşmak zorunda kalırsanız ne yaparsınız? Eğilim, onların negatif enerjilerine benzer şekilde karşılık vererek kendilerinden hoşlanmamaktadır. Ama bunu yaparsanız, önce negatifliği kendi üzerinize alır ve bunun sizin üzerinizdeki kötü etkilerini yaşarsınız. Bunun yerine kötülüğe iyilikle karşılık vermeye çalışın. Bu onların kötü ve sevimsiz tutumlarının sizi etkilemesini engelleyen bir zırh yaratır. Sizin sevecenliğiniz ve anlayışınız da onları değiştirme sürecini başlatacaktır.

ÜZÜNTÜYE ORTAK ARAMAK

Nefret dolu, öfkeli, bozulmuş kişilik sınırsız güçle uyum halinde değildir. Bu kişi huzurlu, mutlu ve keyifli insanlara öfke duyar. Genellikle kendisine karşı iyi ve kibar olanları eleştirir, yargılar ve küçümser. Tavrı şudur: "Neden ben bu kadar üzgünken onlar mutlu olsun?" Onları da kendi seviyesine çekmeye çalışır. Bir anlamda kendi mutsuzluğuna ortak aramaktadır. Bunu anladığınızda, etkilenmez, sakinliğinizi ve soğukkanlılığınızı korursunuz.

Londra'da seminerlerime katılan Bruce T. adında bir adam, bana bu süreçle ilgili deneyimini anlatmıştı. Yaşadığı çevreyi güzelleştirmekle ilgilenen bir kuruluşta gönüllü olarak çalışmaya başlamıştı. Gönüllülerin birçoğu bahçeler yapmak, parklara çekidüzen vermek ve yıpranmış binaları onarmakla ilgileniyordu. Ancak bir üye herkesin önerilerine karşı çıkıyordu. Bunun da ötesinde, diğerlerini motive eden unsurlara saldırıyordu. Grubun toplantılarını o kadar tatsız hale getiriyordu ki katılım düşmeye başlamıştı.

Üyelerin bazıları Bruce'a gelmişlerdi. Birlik olup huysuzu kuruluştan uzaklaştırmayı öneriyorlardı. Bruce önce bu planı kabul edecek gibi olmuş, ama sonra bunu yapmanın adamın kendilerine yönelik abuk subuk tutumlarını perçinleyeceğini fark etmişti. Bunun yerine, gözünde adamın grubun sevimli, işbirlikçi bir üyesi haline geldiğini canlandırmaya başlamıştı. Her toplantıdan önce, Bruce sessiz bir köşeye çekilip şunları tekrarlıyordu:

İçimdeki uyum ve huzur prensibiyle uyumlu düşünüyor, konuşuyor ve hareket ediyorum. Kendini kuruluşumuzun hedeflerine adayan herkes bunu ilahi düzende kibarca ve iyi niyetle

yapıyor. Uyumsuzluk yok, sevimsizliksizler ve hoşnutsuzluklar yok. Yaratıcı zeka, yaptığımız her işte bizi bize öncülük ediyor, yol gösteriyor ve bizi yönetiyor.

Birkaç hafta sonra, bu kadar sorun yaratan adam yeni bir girişim önermişti. Bunu öylesine anlaşmacı ve işbirlikçi bir tavırla sunmuştu ki kuruluştaki herkesin, hatta onu kovmak isteyen kişilerin bile, onayını almıştı.

İNSAN İLİŞKİLERİNDE EMPATİ

Geçenlerde Alice O. adında genç bir kadın beni ziyaret etti. İşyerindeki bir başka genç kadından uzun süredir nefret ettiğini söyledi. Bunun nedeni diğer kadının ondan daha güzel, mutlu ve varlıklı olmasıydı. Kadının, şirketin Alice'in uzun süredir hayran olduğu CEO'su ile nişanlanması, bardağı taşıran son damla olmuştu.

Düğünden bir gün sonra, Alice'in bu kadar hoşlanmadığı kadın şirkete ilk evliliğinden olan kızıyla gelmişti. Alice iş arkadaşının bir kızı olduğunu, hatta daha önce evli olduğunu bilmiyordu. Doğuştan gelen bir sorundan dolayı kızın bacağında çelik bir alet vardı. Alice, kızın annesine şunları söylediğini duymuştu: "Anne, yeni babam da burada mı çalışıyor? Burayı çok sevdim, çünkü sevdiğim insanlarla dolu."

"Kanım birden bu küçük kıza kaynayıverdi." dedi Alice. "Onun kendini ne kadar mutlu hissettiğini biliyordum. Bu kadının benim hiç bilmediğim şeyler sayesinde ne kadar mutlu olduğunu gördüm. Birden ona karşı sevgi hissettim. Odasına gittim ve kendisine mutlulukların en büyüğünü diledim. Bunu söylerken samimiydim."

Alice o anda psikologların empati adını verdiği şeyi yaşamıştı. Bu , başkalarının duygularını anlamak anlamına gelen sempatiyle aynı şey değildir. Daha fazlasıdır. Hayali olarak kendinizi başka insanların zihinsel durum ve tutumlarına yansıtmanız anlamına gelir. Alice zihinsel durumunu ve yüreğindeki hissi diğer kadına yansıttığında, onun deneyimini düşünmeye başlamıştı sanki. Diğer kadın gibi düşünüyor ve hissediyordu. Aynı zamanda, kendini çocuğun zihnine de yansıttığı için, onun gibi de düşünüp hissetmeye başlamıştı.

Ne zaman bir başkasını incitme ya da onun hakkında kötü şeyler düşünme eğiliminde olduğunuzu hissederseniz, kendinizi onun zihnine yansıtın ve duruma onun açısından bakmaya çalışın. İmrenme, kıskanma, öfkelenme eğiliminde olduğunuzu fark ederseniz, kendinizi karşınızdaki kişinin yerine koyun. *Birbirinizi sevin.*

KENDİNDEN ÖDÜN VEREN ASLA KAZANMAZ

İnsanların sizden yararlanmalarına ve sinir krizleri, ağlama nöbetleri ya da başka türlü duygusal krizleri kullanarak amaçlarına ulaşmalarına izin vermeyin. Bu insanlar sizi köleleri haline getirmeye ve size istediklerini yapmaya çalışan diktatörlerdir. Kararlı ama kibar olun ve teslim olmayı reddedin. Kendinden ödün veren asla kazanamaz. Onların art niyetine, bencilliğine ve sahipleniciliğine katkıda bulunmayın Doğru olanı yapmaya çalışın. Siz idealinizi gerçekleştirmek ve hayatın ezeli ve ebedi gerçeklerine ve manevi değerlerine sadık kalmak için buradasınız.

Dünyada hiç kimseye, sizi hedefinizden, gizli yeteneklerinizi dünyaya ifade etmek, insanlığa hizmet etmek ve ilahi bilgeliği, doğruluğu ve güzelliği bütün insanlara göstermek yönünde-

ki amacınızdan uzaklaştırmasına neden olacak gücü vermeyin. İdealinize sadık kalın. Sizin huzurunuza, mutluluğunuza ve tatmininize katkıda bulunan her şeyin dünyadaki bütün insanlara iyilik vereceğini bilin. Parçayla uyum, bütünle uyumdur; çünkü bütün parçada, parça ise bütündedir. Diğer insanlara sadece sevgi borçlusunuz; sevgi de zihnin mutluluk, sağlık ve zihinsel huzuru yasasını yerine getirmektir.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Bilinçaltınız, alışkanlık haline getirdiğiniz düşüncelerinizi kaydeden bir kayıt cihazı gibidir. Başkaları hakkında iyi şeyler düşünürseniz, aslında kendiniz hakkında iyi düşünmüş olursunuz.

⇒ Nefret dolu ve öfkeli bir düşünce, zihinsel bir zehir gibidir Başkaları hakkında kötü şeyler düşünmeyin, çünkü bunu yaparsanız, kendiniz hakkında kötü şeyler düşünmüş olursunuz. Evreninizdeki tek düşünür sizsiniz ve düşünceleriniz yaratıcıdır.

⇒ Zihniniz yaratıcı ortamdır; bu nedenle karşınızdaki kişi hakkında düşündüğünüz ya da hissettiğiniz şeyleri kendi deneyiminizde hayata geçirmiş olursunuz. Bu altın Kural'ın psikolojik anlamıdır. Başkalarının sizin hakkında nasıl düşünmesini istiyorsanız, onlar hakkında öyle düşünün.

⇒ Başkalarını aldatmak, dolandırmak ve onlardan çalmak, sizin kendinizle ilgili yoksunluklar, kayıplar ve sınırlamalar yaşamanıza neden olur. Bilinçaltınız, motivasyonlarınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı kaydeder. Bunlar olumsuzluklar, kayıplar ve sınırlamalar içerdiğinde, sayısız şekilde sıkıntı yaşarsınız. Bir başkasına yaptığınız şeyi aslında kendinize yapıyorsunuzdur.

⇒ Yaptığınız iyilik, sergilediğiniz kibarlık, gösterdiğiniz sevgi ve iyi niyet size pek çok farklı şekilde geri dönecektir.

⇒ Karşınızdaki kişi hakkında düşündüklerinizden siz sorumlusunuz. Unutmayın, karşınızdaki kişi onun hakkında ne düşündüğünüzden sorumlu değildir. Düşünceleriniz kopyalanır. Şimdi karşınızdaki kişi hakkında ne düşünüyorsunuz?

⇒ Duygusal açıdan olgunlaşın ve diğer insanların sizden farklı olmasına izin verin. Onların sizinle aynı fikirde olmamaya hakkı var. Sizin de onlarla aynı fikirde olmama özgürlüğünüz var. Huysuzlaşmadan, aynı fikirde olmadığınızı gösterebilirsiniz.

⇒ Tıpkı hayvanlann korku vibrasyonlannı almalan gibi, birçok insan da hassastır. Sakladığınızı sandığınız düşünceler sesinizle, mimiklerinize ve beden dilinizle yayılır. Bu hem olumlu hem de olumsuz düşünceler için geçerlidir.

⇒ Sessiz düşünce ve duygularınızı temsil eden iç konuşmanız, başkalarının size yönelik konuşmalannda kendini gösterir.

⇒ Kendiniz için dilediğinizi karşınızdaki kişi için de dileyin. Uyumlu insan ilişkilerinin anahtan budur.

⇒ İşvereniniz hakkındaki görüş ve yargınızı değiştirin. Onun Altın Kural'ı ve sevgi yasasını uyguladığını, buna göre karşılık vereceğini bilin.

⇒ Siz izin vermediğiniz sürece hiç kimse sizi kızdıramaz ve rahatsız edemez. Düşünceniz yaratıcıdır; karşınızdaki kişiye iyilikle karşılık verin. Eğer biri size hakaret eden bir isim takarsa ona, "İçin huzur dolsun" deme özgürlüğünüz vardır.

⇒ Diğer insanlarla iyi anlaşmanın yolu sevgidir. Sevgi, diğer kişinin ilahiliğine yönelik anlayış, iyi niyet ve saygıdır.

⇒ Olumsuz koşullanmaları yüzünden zor ve sevimsiz insanlar haline gelen kişilere merhamet ve anlayış gösterin. Herkes gibi onların da içinde ilahi ışık vardır. Onları anlamak, affetmektir.

⇒ Başkalarının başarısından, terfisinden ve şansından keyif alın. Bunu yaparsanız, siz de şansı kendinize çekmiş olursunuz.

⇒ Asla bir başkasının duygusal sahnelerine ve nöbetlerine teslim olmayın. Kendinden ödün veren asla kazanamaz. Emir kulu olmayın. Doğru olanı

yapmaya çalışın. Size huzur, mutluluk ve keyif veren zihinsel görüşün doğru ve iyi olduğunu bilerek idealinize sadık kalın. Sizin için iyi olan, herkes için iyidir.

⇒ Dünyadaki herkese borçlu olduğunuz tek şey sevgidir. Sevgi, kendiniz için dilediğiniz sağlık, mutluluk ve hayatın bütün nimetlerini herkes için dilemektir.

Duygusal açıdan olgunlaşın ve diğer insanların sizden farklı olmasına izin verin. Onların sizinle aynı fikirde olmamaya hakkı var. Sizin de onlarla aynı fikirde olmama özgürlüğünüz var. Huysuzlaşmadan, aynı fikirde olmadığınızı gösterebilirsiniz.

17. Bölüm

BİLİNÇALTINIZI AFFEDİCİLİKTE NASIL KULLANIRSINIZ

İhtiyacı olan tek şey affedicilikti ama affediciliğin gerçek anlamı kendini affetmektir. Affedicilik, düşüncelerinizi ilahi uyum yasasıyla paralel hale getirmektir. Kendini yargılamak cehennem (kölelik ve sınırlama), affedicilik ise cennet (uyum ve huzur) kabul edilir.

Hayat torpil yapmaz. Işık hayattır ve bu hayatı ilkesi şu anda, siz bu kitabı ve bu sözcükleri okurken, içinizde akmaktadır.

Eğer içinizde hayatın bu akışına karşı direnç oluşturursanız, bu tıkanıklık bilinçaltınızı karıştıracak ve her türlü olumsuz durumun ortaya çıkmasına neden olacaktır. Dünyadaki mutsuz ve kaotik koşullardan biz sorumluyuz. Bütün bu koşullar, kendi türümüzün olumsuz ve yıkıcı düşünceleri nedeniyle ortaya çıkar. Bu nedenle sıkıntılarınız ve hastalıklarınız için kabahati başka bir yer aramak ciddi bir hata olur.

Birçok kişi, insanlığın günahları, hastalıkları ve acıları için sitem ederek hayatın akışına karşı zihinsel direnç oluşturur. Bazıları acıları, ağrıları, sevdiklerinin kaybı, kişisel trajedileri ve kazaları yüzünden suçu Tanrı'ya yükler. Ona öfke duyarlar ve onu üzüntülerinin sorumlusu olarak görürler.

İnsanlar böyle olumsuz fikirlere sahip oldukça, bilinçaltlarından otomatikman olumsuz tepkiler alırlar. Onlar aslında kendilerini cezalandırdıklarını anlayamamaktadırlar. Gerçeği görmeleri, kendileri dışındaki herhangi bir kişiye ya da güce karşı suçlamalarından, öfkelerinden ve kinlerinden vazgeçmeleri gerekir. Aksi halde sağlıklı, mutlu ve yaratıcı bir faaliyeti sürdüremezler.

HAYAT SİZİ HER ZAMAN AFFEDER

Hayat prensibinin sınırsız bir affediciliği vardır. Parmağınızı kestiğinizde sizi affeder. İçinizdeki bilinçaltı zeka, kesilen parmağı onarmak için hemen devreye girer. Yeni hücreler kesiğin üzerinde köprüler oluşturur. Eğer zararlı bir organizmadan enfeksiyon kaparsanız, hayat sizi affeder ve hemen istilacının çevresini kuşatıp onu yok eder. Elinizi yakarsanız, hayat prensibi ödemi ve acıyı azaltır. Size yeni bir cilt, doku ve hücreler verir.

Hayat size kin duymaz. Size her zaman affeder. Eğer doğayla uyum içinde düşünerek onunla işbirliği yaparsanız, sağlığı, canlılığı, uyumu ve huzuru size geri getirir. Olumsuzluklar, acı veren anılar, acımasızlık ve kötülük, hayat prensibinin içinizdeki serbestçe akışını engeller.

SUÇLULUK DUYGUSUNDAN KURTULMA NEDENİ

Harrier G. her gün geç saate kadar ofiste çalışıyordu. Genellikle gece yarısından önce evine gitmiyordu. Bu kadar çok çalıştığı için amirlerinin ve iş arkadaşlarının onun sırtını sıvazlayacaklarını sanıyordu. Ama bunu yapmıyorlardı.

Geç saatlere kadar çalışan bir tek o vardı. Diğerleri onun bu fedakarlığının farkında bile değillerdi. Bu arada ailesi ya-

şantısında ciddi sorunlar vardı. Kocası ve iki oğlu onun yüzünü unutmuşlardı neredeyse. Küçük oğlunun oynadığı futbol takımı finallere kaldığında, maçı kaçırmakla kalmamış, kimin kazandığını sormayı da unutmuştu. Bu da yetmezmiş gibi, Harriet'in doktoru ona ciddi bir yüksek tansiyon sorununun olduğunu söylüyordu.

Kocası ayrılmak istediğini söyleyince, Harriet benimle konuşmaya geldi. Ona neden kocasını hayatının dışında tuttuğunu ve iki oğluyla da ilgilenmediği sordum. Önce işini yürütebilmesi için çok çalışması gerektiğini söyledi. Bu kez iş arkadaşlarının da onun kadar zaman harcayıp harcamadıklarını sordum. Hayır, diye itiraf etti. Şirketteki diğerleri normal mesai saatleri içinde çalışıyorlardı ve işlerinde ondan daha iyi değillerdi.

Neden böyle deli gibi çalıştığına dair bir yorumda bulundum.

"İçini kemiren bir şey var." dedim. "Yoksa böyle davranmazdın. Kendini bir şey yüzünden cezalandırıyorsun."

Bir süre bu önerime karşı çıktı. Çalışma alışkanlıklarının normal olduğunu, diğer insanların tembel olduğunu söyledi durdu. Ancak sonunda derin bir suçluluk duygusu olduğunu kabul etti. On beş yıl önce, babası öldüğünde, büyük bir miktar paranın kardeşine devrolmasını engellemişti.

"Bunu neden yaptın?" diye sordum. "Açgözlülüğünden mi?"

"Elbette hayır!" diye karşılık verdi. "Kardeşimin... şey... uyuşturucu problemi vardı. Paranın ona geçmesi halinde neler olacağını biliyordum. Kendi kendime, bu parayı kendini toparlaması halinde ona vermek için sakladığımı söylüyordum."

"Ve?" dedim merakla

Harriet derin bir soluk aldı. “Bu hiç mümkün olmadı. Kardeşim kendini öldürdü. Belki de bunu bilerek yapmadı ama ne fark eder ki? Daha yirmi altı yaşındaydı. Sürekli düşünüyorum... ya parayı elimde tutmasaydım? Belki de bu parayla bir rehabilitasyon programına katılırdı. O zaman hâlâ bizimle olabilirdi. Ölümü benim suçum.”

“Şimdi aynı durumda olsan, ne yapardın?” dedin.

“Bilmiyorum.” dedi başını sallayarak. “Ama bir sorunu olduğu için ona yüklenmek yerine, yardımcı olmak için daha çok uğraşırdım.”

“Peki o zamanlar haklı olduğunu düşünüyor muydun?” diye sordum. “Doğru şeyi yaptığını hissediyor muydun?”

“Tabii.” dedi. “Ama şimdi yanıldığımı biliyorum. O para benim değildi.”

“Yani şimdi olsa aynı şeyi yapmazdın?”

“Hayır, yapmazdım.” diye karşılık verdi. Yüzünde sert bir ifade belirdi. “Ama bunun bir önemi yok. Yaptığım şey affedilemez. Kardeşimden para çaldım ve o öldü! Cezamı çekeceğim. Bunu hak ettim.”

Cezalandırılmadığını açıkladım. O, kendi kendini cezalandırıyordu. Eğer hayatın yasalarını yanlış ya da kötüye kullanırsanız, buna bağlı olarak acı çekersiniz. Elinizi çıplak bir elektrik telinin üzerine koyarsanız, şok yaşarsınız. Doğanın güçleri kötü değildir; bunların iyi mi yoksa kötü mü bir etki yaratacağını sizin onları nasıl kullandığınız belirler. Elektrik kötü değildir; önemli olan onu evde ışığı yakmak için mi yoksa birine ölümcül bir şok vermek için mi kullandığınızdır. Tek günah, yasanın görmezden gelinmesidir; tek ceza da insanların yasayı yanlış kullanmalarına verilen otomatik tepkidir.

Kimyanın prensiplerini yanlış kullanırsanız, işyerinizi havaya uçurabilirsiniz. Elinizi duvara çarparsanız, kanatabilirsiniz. Suçlu duvar değildir. Hata, sizin onu yanlış kullanmanızda yatar.

Yavaş yavaş, Harriet'in Tanrı'nın kimseyi yargılamadığını ya da cezalandırmadığını anlamasına yardımcı oldum. Bütün sıkıntısı, bilinçaltının kendi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerine verdiği tepkiden kaynaklanıyordu. İhtiyacı olan tek şey affedicilikti ama affediciliğin gerçek anlamı kendini affetmektir. Affedicilik, düşüncelerinizi ilahi uyum yasasıyla paralel hale getirmektir. Kendini yargılamak cehennem (kölelik ve sınırlama), affedicilik ise cennet (uyum ve huzur) kabul edilir.

Harriet zihnindeki suçluluk ve kendini yargılama yükünden kurtuldu ve tam olarak iyileşti. Bir sonraki kontrollerinde tansiyonu normale dönmüştü. Açıklama onu tedavi etmişti.

BİR KATİL KENDİNİ AFFETMEYİ ÖĞRENDİ

Arthur O. yıllar önce Avrupa'da bir adam öldürmüştü. Bana geldiğinde büyük bir zihinsel acı yaşıyor, adeta işkence çekiyordu. Bu korkunç eylemi yüzünden cezalandırılması gerektiğine inanıyordu. Ona ne olduğunu sordum. Adamın, karısıyla ilişki yaşadığını öğrendiğini söyledi. Aniden avdan döndüğü bir gün ikisini yakalamış ve öfkeden gözü dönünce adamı vurmuştu. Yasalar ona ağır bir ceza vermemişti; hapiste birkaç ay yatıp çıkmıştı.

Çıkar çıkmaz karısından boşanıp Amerika'ya gitmişti. Birkaç yıl sonra Amerikalı bir kadınla tanışıp evlenmişti. O ve karısı üç çocuklarıyla çok mutluydular. Birçok insana yardımcı olabileceği bir konumda başarılı bir kariyer yapmıştı. Arkadaşları

onu seviyor ve sayıyorlardı. Ama bunların hiçbiri işe yaramıyordu. Aradan bunca zaman geçtiği halde, yaptığı şey yüzünden kendini suçluyordu.

Arthur'un hikayesini dinledikten sonra, ona bilim adamlarının vücudunuzum her on bir ayda bir yenilendiğini söylediğini anlattım. Fiziksel ve psikolojik olarak, artık o cinayeti işleyen adam değildi. Üstelik bu yıllardır böyleydi. Dahası, kendini zihinsel manevi olarak dönüştürmüştü. Şimdi insanlara karşı sevgi ve iyi niyetle doluydu. Yıllar önce suç işleyen adam zihinsel ve ruhsal olarak çoktan ölmüştü. Arthur, kendini affetmeyi reddederek, masum bir adamı yargılıyordu.

Bu açıklamanın onun üzerinde güçlü bir etkisi oldu. Zihninden büyük bir yükün kalktığını söyledi.

ELEŞTİRİ SİZİN RIZANIZ OLMADIKÇA SİZİ İNCİTEMEZ

Ramona K. adında bir öğretmen, bir seminerimden sonra yanıma geldi. Bir süre önce bir konuşma yapmak zorunda kaldığını söyledi. Sonra, öğretmen arkadaşlarından biri ona eleştirilerle dolu bir not yollamıştı. Ramona'nın çok hızlı konuştuğunu, bazı kelimeleri yuttuğunu, sesinin duyulmadığını söylemişti. Diksiyonu kötü, metni dağınıktı.

Ramona incinmiş ve kızmıştı. Eleştirmenine karşı derin bir öfke duyuyor, okulda onunla iletişim kurmaktan kaçınıyordu.

Onu sorguladığımda, Ramona bu eleştirilerin birçoğunu hak ettiğini itiraf etti. Yetişkin dinleyicilere konuşmak konusunda deneyimli değildi. Önce gerilmiş, sonra da bunu atlattığı için memnun olmuştu. İş arkadaşının eleştirilerinin onu bu kadar yaralamasının nedeni buydu. Yürümeyi bir korkutucu bulan bir çocuğu hızlı koşamıyor diye azarlamaya benziyordu bu.

Biz konuştukça, Ramona ilk tepkisinin çocukça olduğunu görmeye başladı. Bu mektubun onun ihtiyaç duyduğu düzeltmeleri yapmasını sağlayacak bir nimet olduğunu kabul etti. Topluluk önünde konuşma kurslarına yazılarak konuşma becerilerini kusursuzlaştırmaya karar verdi. Bu arada notu yazan arkadaşını aradı; ilgisi ve katkısı için ona teşekkür etti.

NASIL SEVECEN OLUNUR?

Ramona'nın aldığı mektup tamamen yanlış olsaydı ne olurdu? Ya konuşmasına yönelik eleştirilerin hiçbirinin doğru olmadığına inanmak için haklı bir nedeni olsaydı? Bu durumda Ramona'nın, konuşmasıyla ilgili bir şeylerin, belki biçim ya da içeriğinin, notu yazan kişinin önyargılarını, batıl inançlarını ya da dar ve tutucu görüşlerini rahatsız ettiğini anlaması gerekecekti. Sorun onda değil de notu yazan kişide olacaktı.

Bunu anlamak, sevecenliğe doğru önemli bir adım atmaktır. Bundan sonraki mantıklı adım karşıdaki kişinin huzuru, uyumu ve anlayışını istemek olur. Düşüncelerinizin, eylemlerinizin ve duygularınızın efendisi olduğunuzu bilirseniz, incinmezsiniz. Duyguları düşünceleri takip eder ve sizi rahatsız edecek ya da üzecek bütün düşünceleri reddetme gücünüz vardır.

OLDUĞU GİBİ BIRAKMAK

Yıllar önce iki gencin nikah törenine katılmıştım. Ama genç adam ortalarda yoktu. İki saatin sonunda, müstakbel gelin biraz ağladı. Sonra bana şöyle dedi: "Kozmik bilincin bana kılavuzluk etmesini dilemiştim. Demek ki gelen cevap bu. O asla yanılmaz."

Gelinin tepkisi bu olmuştu. Yüreğinde öfke yoktu. "Ben çok istesem de belki de bu evlilik doğru eylem değildi." dedi. "Çünkü ben sadece kendim için değil, ikimiz için de dua etmiştim." Bu genç kadın başka bir insanı duygusal bunalıma sürükleyebilecek bir deneyimi soğukkanlılıkla karşılıyordu.

Bilinçaltınızm derinliklerinde, Sınırsız Zekanızla uyum içinde olun. Alacağınız cevaba, sizi kollarında tutan annenize ve babanıza güvendiğiniz kadar güvenin. Dengeye ve zihinsel ve duygusal sağlığa giden yol budur.

EVLENMEK YANLIŞ; SEKS KÖTÜ, BEN DE KÖTÜYÜM

Bir konuşmam sırasında beni dinleyen genç kadın daha sonra yanıma geldi. Adının Carol olduğunu söyledi. Görüntüsü beni çok şaşırttı. Çok düz, siyah bir elbise ve siyah çoraplar giymişti. Solgun yüzünde hiç makyaj yoktu, ruj bile sürmemişti. Hareketleri de ürkek ve dikkatliydi; etrafındakiler bir anda ona karşı saldırıya geçeceğinden korkar gibiydi sanki.

Çok geçmeden Carol bana nasıl yetiştirildiğini anlatmaya başladı. Annesi onu dans etmenin, iskambil oynamanın, yüzmenin, erkeklerle çıkmanın günah olduğunu öğreterek büyütmüştü. Annesine göre, bütün erkekler kötüydü. Seks, şeytanın ilham verdiği ahlaksızlıktan başka bir şey değildi. Eğer Carol onun sözünü dinlemez, emirlerini harfiyen yerine getirmezse, cehennemde yanardı.

Carol, çalıştığı yerdeki genç erkeklerle çıktığında, derin bir suçluluk duygusu hissediyordu. Cezalandırılacağına inanıyordu. Kendini yakın hissettiği bir erkek ona evlenme teklif etmişti ama Carol kabul etmemişti. Bana şöyle dedi: "Evlenmek yanlış,

seks kötü, ben de kötüyüm." Çocukluğundaki koşullanmanın sonucuydu bu.

Elbette bu genç kadın kendini suçlu hissediyordu. Nasıl hissetmesin? Annesinin inançlarına bağlı olarak yaşaması olanaksızdı. Bu inançlarda bir yanlışlık olduğu düşüncesinden kaçınması olanaksızdı. Hepimizin içinde akan hayat prensibi, fark edilmeyi ve ifade bulmayı bekliyordu.

Carol'a kendini affetmeyi denemesini önerdim. Kendini affetmesi bir şeylerden vazgeçmesi anlamına geliyordu. Hayatın gerçeklerine dair yanlış inançlardan vazgeçmek ve kendini değerini bilmek zorundaydı.

Carol on hafta boyunca haftada bir kez bana geldi. Ona bilinç ve bilinçaltının işleyişi hakkında öğrendiklerimi ve bu kitapta açıkladıklarımı anlattım. Cahil, batıl inançları olan, bağnaz, öfkeli bir anne tarafından beyninin yıkandığını, gözünün bağlandığını ve koşullandığını görünce, harika bir hayat yaşamaya başladı.

Önerim üzerine, Carol daha çekici giysiler giyer hale geldi. Ücretsiz ve ayrıntılı bir "makyaj" yaptırmak için kasabadaki bir mağazanın kozmetik departmanına gitti. Dans dersleri aldı ve araba kullanmayı öğrendi. Yüzmeyi, iskambil oynamayı, genç erkeklerle konuşmayı da öğrendi. Ailesinden tamamen ayrıldı ve güzel, değerli bir yaşam sürmeye başladı.

Carol iç doğasını keşfettikçe, sınırsız ruhun onu kendisiyle uyumlu bir erkekle birleştireceğini düşünerek bir eş istemeye başladı. Bir akşam Carol ofisimden çıkarken, dışarıda beni görmek için bekleyen bir adam vardı. Onları tanıştırdım. Altı ay sonra evlendiler. Hâlâ evli ve çok mutlular.

AFFEDİCİLİK İYİLEŞME İÇİN GEREKLİDİR

Başkalarını affetmek, zihinsel huzur ve sağlık için gereklidir. Eğer sağlıklı ve mutlu olmak istiyorsanız, sizi incitmiş olan herkesi affetmelisiniz. Düşüncelerinizi ilahi yasa ve düzenle uyumlu hale getirerek kendinizi affedin. Önce başkalarını affetmeden kendinizi tamamen affedemezsiniz. Kendini affetmeyi reddetmek, gereksiz gururdan ve cehaletten başka bir şey değildir.

Günümüzde tıbbın psikosomatik alanı, romatizmadan kalp rahatsızlıklarına kadar birçok hastalığın arkasında öfkenin, başkalarını yargılamanın, vicdan azabının, pişmanlıkların ve düşmanlıkların olduğunu vurgulamaktadır. Bu olumsuz duyguların neden olduğu stres, vücudun bağışıklık sistemini doğrudan etkilemekte, sizi enfeksiyon ve hastalıklara açık hale getirmektedir.

Strese bağlı bozukluklar konusunda uzman olan kişiler, incinen, kötü muamele gören, aldatılan ve yaralanan kişilerin, kendilerine bunu yapanlara karşı öfke ve nefretle dolarak tepki verdiğini söylemektedir. Bu tepki, bilinçaltlarında büyük yaralara neden olmaktadır. Bunun tek bir tedavisi vardır. Yaralarını kesip atmak. Bu da ancak affedicilik ile mümkün olur.

AFFEDİCİLİK EYLEME DÖKÜLMÜŞ SEVGİDİR

Affedicilik sanatının temel bileşeni, affetmeye gönüllü olmaktır. Eğer karşınızdaki kişiyi affetmeyi içtenlikle istiyorsanız, engeli büyük ölçüde aşmışsınız demektir. Elbette karşınızdaki kişiyi affetmenin ondan hoşlanmanız ya da onunla bir araya gelmeniz demek olmadığını anlıyorsunuzdur. Kimse sizi birinden hoşlanmaya zorlayamaz. Bu, devletin iyi niyeti, sevgiyi, huzuru ya da hoşgörüyü yasalaştırmasından farksız olurdu. Sırf biri size em-

retti diye bir insanı sevecek haliniz yok. Ancak – bu önemli bir nokta – insanları onlardan hoşlanmadan sevebiliriz.

Sevgi, karşınızdaki kişi için sağlık, mutluluk, huzur, keyif ve hayatın nimetlerini dilemeniz anlamına gelir. Burada bir önkoşul vardır; samimiyet. Affederseniz yüce gönüllü olmazsanız, bencil olursunuz, çünkü başkası için dilediğiniz şeyi aslında kendiniz için dilemiş olursunuz. Nedeni, bunu düşünüyor ve bunu hissediyor olmanızdır. Ne düşünür ve hissederseniz, o olursunuz. Bundan daha basit bir şey olabilir mi?

AFFEDİCİLİK TEKNİĞİ

İşte kendinizdeki affediciliği ortaya çıkarmak için basit ama etkili bir yöntem. Bunu uyguladığınızda, hayatınızda harikalar yarattığını göreceksiniz. Zihninizi sükunete kavuşturun, gevşeyin ve kendinizi serbest bırakın. İçinizdeki Yüce Varlığın sevgisini düşünün. Sonra şunları söyleyin:

(Sizi irciten kişinin adını düşünün)'yi tamamen affediyorum ve onu zihinsel ve manevi olarak azat ediyorum. Söz konusu meseleyle ilgili her şeyi affediyorum. Ben özgürüm, o da özgür. Bu şahane bir duygu.

Bu benim genel af günüm. Beni incitmiş olan herkesi ve her şeyi azat ediyorum. Her biri için sağlık, mutluluk, huzur ve hayatın nimetlerini diliyorum. Bunu özgürce, keyifle ve sevgiyle yapıyorum. Ne zaman beni incitmiş olan kişi veya kişileri düşünsem, "Sizi azat ettim. Hayatın bütün iyilikleri sizinle olsun." diyorum. Ben özgürüm, onlar da özgür. Bu harika!

Gerçek affediciliğin büyük sırrı, kişiyi affettiğinizde, dileğinizi tekrar etmenize gerek olmamasıdır. Bu kişi ya da sizi inciten şey aklınıza geldiğinde, suçluya iyilik dileyin ve "Huzur senin-

le olsun" deyin. Bunu, düşünce aklınıza geldikçe yapın. Birkaç gün sonra kişi ya da deneyimi giderek daha az düşündüğünüzü ve sonunda bunun tamamen kaybolduğunu göreceksiniz.

AFFEDİCİLİK İÇİN ASİT TESTİ

Kuyumcular ve uzmanlar, bir metalin gerçek altın mı yoksa imitasyon mu olduğunu anlamak için asit testi uygularlar. Affedicilik için de bir asit testi vardır. Size, sizi kandıran, aldatan ya da dolandıran biri hakkında harika bir şey söylediğimi hayal edin. Eğer bu kişi hakkında iyi haberleri duyduğunuzda içiniz cız ediyorsa, nefretin kökleri hâlâ bilinçaltınızda sizi harap etmeye devam ediyor demektir.

Diyelim ki geçen yıl çok sancılı bir diş tedavisi süreci yaşadınız ve şimdi bana bunu anlatıyorsunuz. Size hâlâ bunun ağrısını çekip çekmediğinizi sorsam, yüzüme şaşkınlıkla bakar ve "Tabii ki hayır! Ağrıyı hatırlıyorum ama artık hissetmiyorum!" dersiniz.

Bütün hikaye bu. Eğer birini gerçekten affettiyseniz, olayı hatırlarsınız ama acısını ya da etkisini hissetmezsiniz. Bu, affediciliğin asit testidir. Bunu psikolojik ve manevi olarak desteklemelisiniz. Aksi halde kendinizi kandırmış olursunuz. Affediciliğin gerçek sanatını uygulamazsınız.

ANLAMAK AFFETMEKTİR

Kendi zihninizin yaratıcı yasasını anladıktan sonra, hayatınızı mahvettikleri için başka insanları ve koşulları suçlamaktan vazgeçersiniz. Kendi düşünce ve duygularınızın kaderinizi yarattığını anlarsınız. Dahası, dış unsurların hayatınızın ve deneyimlerinizin neden ve belirleyicileri olmadığının farkına varırsınız.

Başkalarının mutluluğunuzu mahvedebileceğini, zalim kaderin elinde oyuncak olduğunuzu, hayatınızı sürdürebilmek için başkalarına karşı direnmemiz ve mücadele etmemiz gerektiğini düşünmek; bütün bu fikirler düşüncelerin önemli olduğunu anladıktan sonra yıkıcı doğalarını gösterir.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Hayat, kimseyi kayırmaz. Kimseye torpil yapmaz. Onun için kimse özel değildir; sağlık, keyif ve huzur prensiplerinin safına geçtiğinizde size iyilik yapar.

⇒ Hayat hiçbir zaman hastalık, rahatsızlık, kaza ya da acı göndermez. *Ne ekersen onu biçersin* yasasına göre, bunları başımıza olumsuz ve yıkıcı düşüncelerimizle kendimiz getiririz.

⇒ Eğer sevgiye gerçekten inanırsanız, bilinçaltınız size sayısız iyilikle karşılık verecektir.

⇒ Hayat kimseye karşı kin beslemez. Sizi asla yargılamaz. Hayat elinizdeki kesiği iyileştirir. Hayat, parmağınızı yaktığınızda sizi affeder. Ödemi azaltır ve bu bölgeyi yeniden sağlıklı ve mükemmel hale getirir.

⇒ Suçluluk duygusu hayata dair yanlış bir kavramdır. Hayat sizi cezalandırmaz ya da yargılamaz. Bunu yanlış inançlarınızın, olumsuz düşüncenizin ve kendinizi yargılamanızın bilinçaltı etkileri ile siz kendinize yaparsınız.

⇒ Hayat sizi yargılamaz ya da cezalandırmaz. Doğanın güçleri kötü değildir. Bunların kullanımının etkisi sizin içinizdeki gücü nasıl kullandığınıza bağlıdır. Elektriği birini öldürmek için de evi aydınlatmak için de kullanabilirsiniz. Suyu bir çocuğu boğmak için de onun susuzluğunu gidermek için de kullanabilirsiniz. İyi ve kötü kişinin zihnindeki düşünce ve amaca bağlıdır.

⇒ Hayat asla cevap vermez. İnsanlar hayat ve evrene dair yanlış görüşleriyle kendilerini cezalandırırlar. Düşünceleri yaratıcıdır ve kendi üzüntülerini yaratırlar.

⇒ Eğer biri sizi eleştirirse ve bu hatalar sizin içinizdeyse, sevinin, teşekkür edin ve yorumlarını takdir edin. Bu size hatayı düzeltme fırsatı verir.

⇒ Düşüncelerinizin, tepkilerinizin ve duygularınızın efendisi olduğunuzu bildiğiniz sürece eleştiriler sizi incitemez. Bu size karşınızdaki kişi için iyilik dileme, böylece kendinizi iyiliğe götürme fırsatı verir.

⇒ Rehberlik ve doğru eylem için dua ettiğinizde, geleni kabul edin. Bunun iyi, çok iyi olduğunu fark edin. Bu durumda kendine acıma, eleştiri ve nefret için hiç neden kalmaz.

⇒ İyi ya da kötü diye bir şey yoktur; düşünceler bunu belirler. Yemeğe, sekse, zenginliğe ya da doğru ifadeye arzu duymanın kötü bir tarafı yoktur. Bu sizin bu dürtüleri, arzuları ve amaçları nasıl kullandığınıza bağlıdır. Yemek arzunuzu, bir somun ekmek için kimseyi öldürmeden karşılayabilirsiniz.

⇒ Birçok hastalığın ardında öfke, nefret, kötü niyet ve kin vardır. Etrafınıza sevgi, hayat, keyif ve iyi niyet yayarak kendinizi ve sizi inciten herkesi affedin. Bunlarla zihninizle karşılaşana ve hepsiyle barıştığınıza emin olana kadar buna devam edin.

⇒ Affetmek, vermektir. Zihninizde karşınızdaki kişi hakkında hiçbir yakıcılık kalmayana kadar ona sevgi, huzur, keyif ve bilgelik verin. Bu, affediciliğin asit testidir.

⇒ Eğer biri sizi incitmişse, hakkınızda yalan söylemiş ya da sizi karalamışsa, sizinle ilgili kötü şeyler söylemişse, bu kişiyle ilgili düşünceniz olumsuz mu? Eğer öyleyse, daha affetmemişsiniz demektir. Nefretin kökleri hâlâ bilinçaltınızda sizi harap etmektedir. Bu kökleri yok etmek yalnızca sevgiyle mümkündür. O kişiye hayatın bütün nimetlerini dileyin.

Başkalarını affetmek, zihinsel huzur ve sağlık için gereklidir. Eğer sağlıklı ve mutlu olmak istiyorsanız, sizi incitmiş olan herkesi affetmelisiniz. Düşüncelerinizi ilahi yasa ve düzenle uyumlu hale getirerek kendinizi affedin. Önce başkalarını affetmeden kendinizi tamamen affedemezsiniz. Kendini affetmeyi reddetmek, gereksiz gururdan ve cehaletten başka bir şey değildir.

18. Bölüm

BİLİNÇALTI ZİHİNDEKİ ENGELLERİ NASIL ORTADAN KALDIRIR?

Zihninizde zihinsel özgürlük ve huzur fikrini oluşturabilirsiniz; böylece bu bilinçaltınızın derinliklerine ulaşır. Güçlü olmak sizi alkol isteğinden kurtaracaktır. Bu noktada, zihninizin nasıl çalıştığına dair yeni bir anlayış geliştireceksiniz. Kendi içinizde ifadenizi destekleyecek ve gerçeği kendinize kanıtlayacak sınırsız kaynaklar bulacaksınız.

Zor bir durumla karşılaştığınızda, önünüzü açık görmüyorsanız, ne yapabilirsiniz? Çözüm, sorunun içinde yatar. Her soru içerir. Bilinçaltınızdaki Sınırsız Zeka her şeyi bilir ve görür. Cevabı bilir ve sizin için ortaya çıkar... ama dinlemelisiniz! Bilinçaltınızın dürtülerini kusursuz bir güvenle takip etmelisiniz. Bu zihinsel tutumuzu kazandıktan, içinizdeki yaratıcı zekanın sizin için mutlu bir çözüm getireceğine inandıktan sonra, aradığınız cevabı bulabilirsiniz. Bu tür bir zihinsel tutumun bütün işlerinize düzen, huzur ve anlam kazandıracağından emin olun.

BİR ALIŞKANLIK NASIL KIRILIR YA DA YARATILIR?

Hepimiz alışkanlık yaratıklarıyız. Alışkanlık, zihnimizin bir fonksiyonudur. Yüzmeyi, bisiklete binmeyi, dans etmeyi ve ara-

ba kullanmayı, bunlar bilinçaltımıza kaydolana kadar bilinçli bir şekilde tekrarlaya tekrarlaya öğrendik. Sonra bilinçaltının otomatik alışkanlık eylemi devreye girdi. Bu "ikinci doğa" olarak da bilinir. Bu, bilinçaltının "birinci" doğayı oluşturan düşünce ve eylemlere verdiği tepkidir.

Kendi alışkanlıklarımızı yaratırsak, bundan sonra iyi alışkanlıklarımızı ve kötü alışkanlıklarımızı seçebiliriz. Eğer olumsuz bir düşünceyi ya da eylemi belirli bir süre boyunca tekrarlarsanız, kendinizi alışkanlığın zorlaması altına sokarsınız. Bilinçaltının yasası zorlamadır.

KÖTÜ BİR ALIŞKANLIKTAN KURTULMAK

Bob J. Bana geldiğinde, umutsuzluğun eşiğindeydi. "İçki yüzünden işimi, karımı ve ailemi kaybettim." dedi. "Karım benimle telefonda bile konuşmuyor. Kızımı görmeme izin vermiyor. Ne yapacağımı bilmiyorum."

"İçkiyi bırakmayı denedin mi?" diye sordum.

"Elbette denedim." dedi. "Pek çok kez. Hatta bir süre bırakıyorum da. Ama sonra içimde dayanılmaz bir dürtü hissediyorum ve iki haftalık açığı kapatıyorum! Korkunç bir durum bu!"

Bu talihsiz adam sürekli aynı deneyimleri yaşıyordu. Aşırı içkinin onda bir alışkanlık haline geldiğinin farkındaydı ve bu alışkanlıktan kurtulup yeni bir alışkanlık edinmesi gerektiğini görüyordu. Ancak içki zaafını bastırmak için çabaladıkça durum daha kötüye gidiyordu. Sürekli tekrarlanan başarısızlıkları onun bu dürtü ya da takıntıyı kontrol etme konusunda kendini umutsuz ve güçsüz hissetmesine neden oluyordu. Güçsüz olma fikri bilinçaltına yönelik büyük bir telkin olarak faaliyet göste-

riyor ve zayıflık hissini artırıyordu. Hayatını başarısızlıklardan ibaret görmesine yol açıyordu.

Ona bilinç ve bilinçaltının fonksiyonlarını uyumlu hale getirmeyi öğrettim. Bunlar işbirliği yaptığında, bilinçaltına ekilen düşünce ya da arzu fark edilir. Mantık yürüten aklı, bu adamın eski alışkanlık yolu kendisini bir sıkıntıya sürüklediğinde, bilinçli bir şekilde özgürlüğe, ayıklığa ve zihinsel huzura giden yeni bir yol oluşturabileceğini söylüyordu.

Yıkıcı alışkanlığı otomatik hale geldiğinde, bunu bilinçli tercihiyle yaptığını biliyordu. Olumsuz olarak koşullanabiliyorsa, olumlu olarak koşullanabileceğinin de farkındaydı. Sonuç olarak, bir alışkanlığın üstesinden gelemeyecek kadar güçsüz olduğunu düşünmekten vazgeçti. İyileşmesinin önünde kendi düşüncelerinden başka engel olmadığını net bir şekilde anladı. Bu yüzden çok fazla zihinsel çaba ve zihinsel zorlamaya gerek yoktu.

ZİHİNSEL RESMİNİN GÜCÜ

Bob, bedenini gevşetme ve uyku durumuna, meditasyon haline geçme çalışmaları yapmaya başladı. Sonra, bilinçaltının bunu en kolay yoldan gerçekleştirebileceğini bilerek, zihnini arzulanan sonun resmiyle doldurdu. Kızının hoş geldin diyerek onu kucakladığını, "Baba, seni yeniden evde görmek harika!" diye bağırdığını hayal etti.

Düzenli ve sistematik olarak oturup bu şekilde meditasyon yaptı. Dikkati dağıldığında, hemen yüzünde gülümsemesiyle kızının ve onun neşeli sesiyle canlanan evin zihinsel resmini gözünün önüne getirmeyi alışkanlık edindi. Bütün bunlar onun zihnini yeniden koşullandırmasını sağladı. Yavaş bir süreçti bu.

Ama o vazgeçmedi. Er ya da geç bilinçaltında yeni bir alışkanlık kalıbı oluşturacağını bilerek ısrarını sürdürdü.

Ona bilincini bir fotoğraf makinesine, bilinçaltını da resmi kaydettiği film tabakasına benzetebileceğini söyledim. Bu onun üzerinde çok etkili oldu. Artık bütün amacı resmi zihnine kaydetmek ve orada banyo etmekti. Filmler karanlıkta banyo edilir; zihinsel resimler de bilinçaltının karanlık odasında banyo edilmektedir.

YOĞUNLAŞMIŞ DİKKAT

Bobi bilincinin bir fotoğraf makinesine benzediğini anladı ve çaba sarf etmedi. Hiç zihinsel mücadele yoktu. Sessizce düşüncelerini ayarlıyor ve resimle bütünleşinceye kadar dikkatini önündeki sahnenin üzerinde yoğunlaştırıyordu. Zihinsel atmosferin içine çekiliyor, zihinsel filmi tekrar tekrar izliyordu.

Bunun ardından iyileşmenin geleceğine kuşku yoktu. Bob, içme arzusu duyduğunda, hemen hayal gücünü devreye sokuyor, düşüncelerini içkiden alıp evde ailesiyle birlikte olma duygusuna kaydırıyordu. Başarılı oldu çünkü zihninde geliştirdiği resmi yaşayacağına inanıyordu. Bugün içki alışkanlığından kurtulmuş durumda, ailesiyle yeniden bir araya geldi, işinde başarılı ve çok mutlu.

PEŞİNDE BİR UĞURSUZLUK DOLAŞTIĞINI SÖYLÜYORDU

"Son üç aydır sürekli karşıma engeller çıkıyor. Peşimde bir uğursuzluk dolaştığını düşünüyorum gerçekten!"

Ruth, iş adamlarına danışmanlık hizmeti veren bir şirketin kurucusuydu. Başlangıçta şirketi çok başarılıydı ama sonra bir şeyler değişmişti.

"Anlamıyorum." dedi bana. "Birden bütün kapılar yüzüme kapanmaya başladı. Bazen potansiyel müşterileri anlaşmayı imzalama noktasına getiriyorum ama sonra birden vazgeçiyorlar. Neler oluyor?"

"Ne kadar süredir bu sorunu yaşıyorsun?" diye sordum.

"Söylediğim gibi, üç aydır." dedi. "Nisan ayının ortalarından beri."

Meraklanmıştım. "Tarihten nasıl bu kadar eminsin? O tarihte belirli bir şey mi oldu?"

Kaşlarını çattı. "Buna inanamayacaksınız! Bir ortodontist için teklif hazırlıyordum. Adını söylemeyeceğim. Ama eğer çocuğunuz dişlerine tel taktırdıysa, onu büyük olasılıkla tanırsınız. Her şeyi hazırladım. Önerdiğim planı uygulaması halinde zamandan ve paradan ne kadar tasarruf edeceğini gösterdim. Bunu mantıklı buldu ve sözlü taahhütte bulundu. Ama ona sözleşmeyi gönderdiğimde, önce beni oyaladı, sonra da vazgeçti. Öfkeden küplere bindim!"

"Sonra?"

"Aynı şey tekrar tekrar olmaya başladı." dedi Ruth. Bir an gözlerini kapattı. "Başımda bir uğursuzluk dönüyor. Bunun başka bir açıklaması yok."

"Evet, var." dedim. Ona, ortodontiste karşı duyduğu öfkenin bilinçaltında başka müşterilerin de aynı şekilde davranacağı inancını doğurmuş olabileceğini açıkladım. Bu inanç, öfke, kin ve engellere yönelik kalıpların oluşmasına neden olmuştu. Zihninde yavaş yavaş son dakika iptallerine yönelik bir beklenti oluşturmuştu. Bu onun bilinçaltı üzerinde etki yaratınca, korktuğu koşullar gerçek olmaya başlamıştı. Her başarısızlık onun

başarısızlığa mahkum olduğuna dair inancını güçlendiriyordu. Bir kısır döngüye girmişti.

Biz konuşmaya devam ettikçe, Ruth sorunun kendi zihninde olduğunu görmeye başladı. Çare, onun zihinsel tutumunu değiştirmesiydi. Şöyle meditasyon yapmaya başladı.

Hiçbir engel, zorluk ve erteleme tanımayan bilinçaltımın Sınırsız Zekasıyla bütünleştiğimi fark ediyorum. En iyinin keyifli beklentisi içinde yaşıyorum. Derin zihnim düşüncelerime karşılık veriyor. Bilinçaltımın sınırsız gücünün çalışmasının engellenemeyeceğini biliyorum. Sınırsız Zeka her zaman başladığı şeyi başarıyla bitiriyor.

Yaratıcı bilgelik içimde çalışarak bütün planlarımı ve amaçlarımı tamamlıyor. Başladığım her şeyi başarılı bir sonuca ulaştırıyorum. Hayattaki en büyük amacım harika hizmet vermek; temasta olduğum herkes sunduklarım sayesinde iyilik buluyor. Bütün çalışmalarım ilahi düzende sonuç buluyor.

Her sabah müşterileriyle görüşmeye gitmeden önce bu sözleri tekrarlıyordu. Her gece uyumadan önce de aynı şeyi yapıyordu. Kısa bir süre içinde, bilinçaltında yeni bir alışkanlık kalıbı geliştirdi. Kısa bir süre sonra yeniden müşterilerini şirketiyle anlaşma yapmaya ikna etme konusunda başarılı oldu. Bir uğursuzluğun kurbanı olma düşüncesini unuttu.

İSTEDİĞİNİZ ŞEYİ NE KADAR İSTİYORSUNUZ?

Hikayeye göre, genç bir adam Sokrat'a nasıl bilge olunabileceğini sormuş.

"Benimle gel." demiş Sokrat. Delikanlıyı alıp nehre götürmüş, başını suyun altına sokmuş. Delikanlıyı havasız kalana kadar orada tutmuş. Sonra bırakmış.

Delikanlı doğrulunca, Sokrat ona sormuş: "Başın suyun altındayken en çok neyi arzuladın?"

"Hava arzuladım." demiş delikanlı.

Sokrat başını yavaşça salladı. "Bilgeliği de, kafan suyun içindeyken havayı arzuladığın kadar arzuladığında, ona sahip olursun."

Aynı şekilde siz de,

- hayatınızdaki belli bir engeli aşmak için yoğun ve samimi bir istek duyduğunuzda,
- bir çıkış yolu olduğuna dair kesin karara vardığınızda
- bunun takip etmek istediğiniz yol olduğuna kesin olarak inandığınızda

zafer mutlaka sizin olacaktır.

Eğer gerçekten zihinsel huzura ve iç sükunete sahip olmak istiyorsanız, mutlaka olursunuz. Size ne kadar haksızlık edildiği, patronunuzun ne kadar adaletsiz davrandığı, birinin size ne kadar kötü olduğunu kanıtlaması önemli olmaz. Zihinsel ve manevi güçlerinizin farkında olduğunuzda, bütün bunlar bir anlam ifade etmez. Ne istediğinizi bilirsiniz ve nefret, öfke, kin ve kötü niyete sahip hırsızların (düşüncelerin) huzurunuzu, uyumunuzu, sağlığınızı ve mutluluğunuzu çalmasına izin vermezsiniz.

Düşüncelerinizi hayattaki amacınızla tanımlama alışkanlığını edindiğinizde, insanlar, koşullar, haberler ve olaylar artık sizi üzemez. Amacınız huzur, sağlık, ilham, uyum ve bolluktur. Şu anda içinizde bir huzur nehrinin aktığını hissedin. Düşünceniz elle tutulup gözle görülemeyen güçtür ve siz onun size iyilik, ilham ve huzur vermesini tercih edersiniz.

Eğer kendinizi yıkıcı bir alışkanlıktan kurtarmak istiyorsanız, yüzde elli bir iyileştiniz demektir. Kötü alışkanlıktan kurtulma arzunuz bunu sürdürme ihtiyacınızdan daha büyük ise, tam anlamıyla iyileşmenin bir adım ötenizde olduğunu görüp çok şaşıracaksınız.

İşinizde terfi etmek istiyorsanız, işvereninizin, şefinizin ya da sevdiğiniz birinin bu terfi nedeniyle sizi tebrik ettiğini hayal edin. Bu resim canlı ve gerçek olsun. Sesi duyun, mimikleri görün ve gerçekliğini hissedin. Bunu sık sık yapmaya devam edin; zihninizi sürekli bununla meşgul ederseniz, sonunda dileklerinizin gerçekleştiğini görmenin keyfini yaşarsınız.

NEDEN İYİLEŞEMEDİ?

Allan S. büyük bir ders kitapları dağıtım şirketinin bölge temsilcisiydi. Evliydi, dört çocuğu vardı; ama bu arada iş gezileri sırasında başka bir kadınla gizli ilişki yaşıyordu. Beni görmeye geldiğinde, sinirli ve gergindi. İlaç almadan uyuyamıyordu. Yüksek tansiyonu vardı; doktorun bir türlü teşhis koyup geçiremediği iç ağrılar çekiyordu. Bir de her şeyi daha da berbat etmek istercesine, çok fazla içki içiyordu.

Çabucak keşfettiğimiz gibi, bütün bunların nedeni derin bir suçluluk duygusuydu. İçinde büyüyüp yetiştiği dini ortam bilinçaltını çok etkilemişti. Evlilik yemininin kutsallığı sürekli vurgulanmıştı ama Allan bu yemini sürekli ihlal ediyordu. Suçluluk duygusunun verdiği azaltmak için durmadan içiyordu. Tıpkı bir ağır hastanın ağrılarını geçirmek için morfin ve kodein alması gibi o da zihinsel acıları ve sancıları için alkole başvuruyordu. Kısacası yangına körükle gidiyordu.

AÇIKLAMA VE ÇARE

Allan, benim zihnin nasıl çalıştığına dair açıklamamı dinledi. Sorunuyla yüzleşti, bunu dikkatle düşündü ve yasak ilişkisini sonlandırmaya karar verdi. Aynı zamanda içkinin bilinçsiz bir kaçma çabası olduğunu fark etti. Bilinçaltına yerleşmiş gizli nedenin ortadan kaldırılması gerekiyordu. Ancak ondan sonra iyileşme gerçekleşebilirdi.

Günde üç kez şu sözlerle bilinçaltını etkilemeye başladı:

Zihnim huzur ve dengeyle dolu. İçimde sükunet içinde sınırsız bir zeka var. Geçmişe, bugüne ya da geleceğe dair hiçbir şeyden korkmuyorum. Bilinçaltımın Sınırsız Zekası beni her anlamda yönlendiriyor; bana öncülük ediyor ve yol gösteriyor.

Şimdi her durumu inançla, dengeyle, sükunetle ve güvenle karşılıyorum. Alışkanlığımdan tamamen kurtuldum. Zihnim iç huzurla, özgürlükle ve keyifle dolu. Kendimi affediyorum, sonra affediliyorum. Zihnime huzur, ayıklık ve güven hakim.

Bu sözleri tekrarladıkça, ne yaptığının ve bunu neden yaptığının iyice farkına vardı. Ne yaptığını bilmek ona gerekli inanç ve güveni verdi. Ona bu ifadeleri yüksek sesle, yavaş yavaş ve sevgiyle tekrarladığında, bunların zaman içinde bilinçaltına yerleşeceğini açıkladım. Tıpkı tohumlar gibi büyüyeceklerdi. Kulakları sesi duydu ve sözcüklerin iyileştirici titreşimleri bilinçaltına ulaşıp sorunlarına neden olan bütün olumsuz zihinsel kalıpları yok etti. Işık karanlığı dağıtır. Yapıcı düşünceler de yıkıcı düşünceleri yok eder. Allan bir ay içinde bambaşka bir adam oldu.

KABUL ETMEYİ REDDETMEK

Eğer alkolik ya da uyuşturucu bağımlısı iseniz, bunu kabul edin. Meseleden kaçmaya çalışmayın. Birçok insan bunu kabul etmekten kaçındığı için alkolik olarak kalır.

Hastalığınız bir istikrarsızlık, bir iç korkudur. Hayatla yüzleşmeyi reddedersiniz, bu yüzden sorumluluklarından kaçmaya çalışırsınız. Bir alkolik olarak özgür iradeniz yoktur. Siz olduğunu düşünebilirsiniz. Hatta iradenizle gurur duyabilirsiniz.

Eğer sürekli içen biriyseniz ve cesaretle, "Bir daha ona el sürmeyeceğim." diyorsanız, bu ifadeyi gerçekleştirecek gücünüz yoktur. Bunun nedeni gücü nerede konumlandıracağınızı bilmemenizdir.

Siz kendi yarattığınız psikolojik hapishanede yaşıyorsunuz. İnançlarınız, fikirleriniz, eğitiminiz ve çevre etkileri sizi bağlıyor. Birçok insan gibi siz de alışkanlık insanınız. Her zaman verdiğiniz tepkileri vermeye koşullanmışsınız.

ÖZGÜRLÜK FİKRİNİ OLUŞTURMAK

Zihninizde zihinsel özgürlük ve huzur fikrini oluşturabilirsiniz; böylece bu bilinçaltınızın derinliklerine ulaşır. Güçlü olmak sizi alkol isteğinden kurtaracaktır. Bu noktada, zihninizin nasıl çalıştığına dair yeni bir anlayış geliştireceksiniz. Kendi içinizde ifadenizi destekleyecek ve gerçeği kendinize kanıtlayacak sınırsız kaynaklar bulacaksınız.

YÜZDE ELLİ BİR İYİLEŞTİ

Eğer kendinizi yıkıcı bir alışkanlıktan kurtarmak istiyorsanız, yüzde elli bir iyileştiniz demektir. Kötü alışkanlıktan kurtulma arzunuz bunu sürdürme ihtiyacınızdan daha büyük ise, tam an-

lamıyla iyileşmenin bir adım ötenizde olduğunu görüp çok şaşıracaksınız.

Zihninizi hangi düşünceye demirlerseniz, zihin onu çeker. Zihninizi özgürlük (yıkıcı alışkanlıktan kurtulmak) ve zihinsel huzur kavramlarıyla meşgul edin. Onu bu yeni dikkat yönü üzerinde yoğunlaştırın. Bunu yaparken, yavaş yavaş özgürlük ve huzur kavramına hakim olan duygular ortaya çıkar. Bu şekilde duygusallaştırdığınız her fikir bilinçaltınız tarafından kabul edilir ve hayata geçirilir.

YER DEĞİŞTİRME YASASI

Sıkıntılarınızdan iyi şeyler doğabileceğini bilin. Boş yere acı ya da sıkıntı çekmediniz. Ancak sıkıntı çekmeye devam etmek saçmalıktır.

Eğer bir alkolik olarak yaşamaya devam ederseniz, bu zihinsel ve fiziksel bozulma ve çöküntü getirecektir. Bilinçaltınızın gücünün sizi desteklediğini bilin. Melankoliye kapılsanız bile, sizi bekleyen özgürlüğün keyfini hayal edebilirsiniz.

Bu, yer değiştirme yasasıdır. Hayal gücünüz sizi çok farklı yerlere götürebilir. Şimdi bırakın sizi zihinsel özgürlüğe ve huzura götürsün. Belki biraz sıkıntı çekersiniz ama yapıcı bir amaç için olur bu. Buna, doğum sancıları çeken bir anne gibi katlanabilir, sonunda da zihninizde bir çocuk doğurabilirsiniz. Bilinçaltınız, ayıklığı doğuracaktır.

BAĞIMLILIĞIN NEDENİ

Alkolizmin asıl nedeni olumsuz ve yıkıcı düşüncelerdir; çünkü insan ne düşünürse o olur.

Alkoliklerde derin bir aşağılık, yetersizlik, yenilmişlik duygusu ve hayal kırıklığı vardır. Buna genellikle daha derinlerden gelen bir kin eşlik eder. Bu kişinin neden içtiğini açıklamak için bir sürü bahanesi vardır ama gerçekte temel neden kişinin düşünce yaşamıdır.

ÜÇ SİHİRLİ ADIM

İlk adım: Sükunet içinde olun, zihninizin tekerleklerini durdurun. Uykulu hale geçin. Bu gevşemiş, huzurlu, almaya açık halinizle ikinci adıma hazırlanın.

İkinci adım: Hafızanıza kolayca kazıyacağınız kısa bir ifade bulun ve bunu bir tekerleme gibi sık sık tekrarlayın. "Ayıklık ve zihinsel huzur şimdi benim, bu yüzden şükrediyorum." Zihnin dağılmasını engellemek için bunu yüksek sesle tekrarlayın; dudaklarınızı ve dilinizi kullanarak telaffuzunun alıştırmasını da yapın. Bu, ifadenin bilinçaltınıza yerleşmesine yardımcı olur. Bunu en az beş kez yapın. Derin bir duygusal karşılık aldığınızı hissedeceksiniz.

Üçüncü adım: Uyumadan önce, ünlü Alman şair Johann von Goethe'nin yaptığını yapın. Bir arkadaşınızın ya da sevdiğiniz birinin sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Gözleriniz kapalı olsun, huzur içinde gevşeyin. Sevdiğiniz kişi ya da arkadaşınız öznel olarak yanınızda olsun ve "Tebrikler!" desin. Onun gülümsemesini görün, sesini duyun. Eline dokunun; her şey gerçek ve canlı olsun. Tebrikler sözcüğü tam bir özgürlüğü ifade eder. Bunu, tatmin edici bilinçaltı tepkisini alana kadar defalarca tekrarlayın.

DEVAMLILIK SAĞLAMAK

Korku zihninizin kapısını çaldığında ya da endişe, üzüntü ve kuşku aklınıza geldiğinde, vizyonunuza ya da amacınıza bakın. Düşüncenizi ve hayallerinizi ortaya çıkaran bilinçaltınızdaki sınırsız gücü düşünün. Bu size güven, güç ve cesaret verecektir. Gün doğana ve gölgeler dağılana kadar devam edin.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Çözüm problemde saklıdır. Her sorunun cevabı kendi içindedir. Sınırsız zeka, ona inanç ve güvenle seslenmeniz halinde size cevap verir.

⇒ Alışkanlık, bilinçaltınızın fonksiyonudur. Bilinçaltınızın muhteşem gücünün en büyük kanıtı, hayatınıza egemen olan alışkanlıkların gücü ve egemenliğidir. Siz alışkanlık insanısınız.

⇒ Bir düşünceyi ya da davranışı, bu bilinçaltınıza kaydolana ve otomatik hale gelene kadar tekrarlayarak bilinçaltınızda alışkanlık kalıpları oluşturursunuz.

⇒ Tercih etme özgürlüğünüz vardır. İyi ya da kötü bir alışkanlığı tercih edebilirsiniz. Dilekte bulunmak iyi bir alışkanlıktır.

⇒ Bilincinizde tuttuğunuz ve inancınızla desteklediğiniz herhangi bir zihinsel resmi bilinçaltınız hayata geçirecektir.

⇒ Başarınızın ve kazanımlarınızın önündeki tek engel sizin kendi düşünceleriniz ve zihinsel imgelerinizdir.

⇒ Dikkatiniz dağıldığında, yeniden iyiliğiniz ve hedefiniz üzerinde yoğunlaştırmaya çalışın. Bunu alışkanlık haline getirin. Buna zihnin disipline edilmesi adı veriliyor.

⇒ Bilinciniz fotoğraf makinesi, bilinçaltınız da resmi kaydettiğiniz film tabakasıdır.

⇒ Bir insanı takip edebilecek tek uğursuzluk, zihinde defalarca tekrarlanan korku dolu düşüncedir. Başladığınız her şeyi ilahi düzende sonuca ulaştıracağınızı bilerek bu uğursuzluğu kırın. Mutlu sonu hayal edin ve inançla buna sadık kalın.

⇒ Yeni bir alışkanlık yaratmak için, bunun arzulanabilir olduğuna inanmalısınız. Kötü alışkanlıktan vazgeçme arzunuz bunu sürdürme arzusundan güçlüyse, yüzde elli bir iyileşmişsiniz demektir.

⇒ Başkalarının ifadeleri sizi ancak kendi düşünceleriniz ve zihinsel katılımınız aracılığıyla incitebilir. Kendinizi amacınızla tanımlayın; bu amaç huzur, uyum ve keyiftir. Siz evrendeki tek düşünürsünüz.

⇒ Aşırı içki içmek, kaçmaya yönelik bilinçsiz bir arzudur. Alkolizmin nedeni olumsuz ve yıkıcı düşüncedir. Çare, özgürlüğü, ayıklığı ve kusursuzluğu düşünmek, başarmanın heyecanını hissetmektir.

⇒ Birçok kişi alkolizm sorununu kabul etmediği için alkolik kalır.

⇒ Şimdiye dek sizi bağlayan ve hareket özgürlüğünüzü kısıtlayan bilinçaltı yasası, size özgürlük ve mutluluk verebilir. Bu, onu nasıl kullandığınıza bağlıdır.

⇒ Hayal gücünüz sizi çok farklı yerlere götürebilir. Özgür olduğunuzu hayal ederek bırakın sizi özgürlüğe götürsün.

⇒ Alkolizmin asıl nedeni olumsuz ve yıkıcı düşüncedir. Bir insan yüreğinde (bilinçaltında) ne düşünürse, o olur.

⇒ Korku zihninizin kapısını çaldığında, iyi şeylere olan inancınızla ona kendinizi açın.

Hayatınızdaki belli bir engeli aşmak için yoğun ve samimi bir istek duyduğunuzda, bir çıkış yolu olduğuna dair kesin karara vardığınızda, bunun takip etmek istediğiniz yol olduğuna kesin olarak inandığınızda zafer mutlaka sizin olacaktır.

19. Bölüm

KORKUDAN KURTULMAK İÇİN BİLİNÇALTINIZI NASIL KULLANIRSINIZ?

İnsanların en büyük düşmanının korku olduğu söylenir. Başarısızlığın, hastalığın ve zayıf insan ilişkilerinin arkasında korku vardır. Milyonlarca insan geçmişten, gelecekten, yaşlanmaktan, delirmekten ve ölümden korkar. Ancak korku zihindeki bir düşüncedir. Bu kendi düşüncelerinizden korktuğunuz anlamına gelir.

Öğrencilerimden biri meslek örgütünün yıllık yemeğinde konuşma yapmak üzere davet edilmişti. Bana, her biri alanının önemli isimleri olan bin kişinin önünde konuşma yapacağını düşününce paniğe kapıldığını söyledi. Korkusunu şöyle yendi: Birkaç kez beş dakika süreyle rahat bir koltuğa oturdu ve kendi kendine yavaş yavaş, sessizce şu sözleri tekrarladı:

Bu korkuyu yeneceğim. Şu anda üstesinden geliyorum. Denge ve güvenle konuşuyorum. Gevşedim ve rahatladım.

Böylece zihnin kesin bir yasasını faaliyete geçiriyordu. Zamanı geldiğinde, korkusunu yendi ve çok başarılı bir konuşma yaptı.

Bilinçaltı telkine açıktır. Telkinle kontrol edilir. Zihninizi durağanlaştırıp gevşediğinizde, bilincinizin düşünceleri bilinçaltınıza yerleşir. Bu süreç, gözenekli bir zarla ayrılan akışkanların birbirine karıştığı ozmosa benzer. Bu tohumlar ya da düşünceler bilinçaltı bölgeye yerleşirler, büyürler ve siz dengeli, sakin olursunuz.

İNSANLARIN EN BÜYÜK DÜŞMANI

İnsanların en büyük düşmanının korku olduğu söylenir. Başarısızlığın, hastalığın ve zayıf insan ilişkilerinin arkasında korku vardır. Milyonlarca insan geçmişten, gelecekten, yaşlanmaktan, delirmekten ve ölümden korkar. Ancak korku zihindeki bir düşüncedir. Bu kendi düşüncelerinizden korktuğunuz anlamına gelir.

Küçük bir çocuk, oyun arkadaşı ona yatağın bir canavar olduğunu ve gece onu kapacağını söylediğinde korkudan ne yapacağını şaşırır. Ancak annesi ya da babası ışığı açıp ona canavar olmadığını gösterdiğinde, bu korkudan kurtulur. Çocuğun zihnindeki korku, orada sahiden bir canavar varmış gibi gerçekti. Zihnindeki yanlış bir düşünceden kurtuldu. Korktuğu şey yoktu. Aynı şekilde, sizin de korktuğunuz şeylerin birçoğu yoktur. Bunlar kötü gölgeler yığınıdır ve gölgelerin gerçekliği yoktur.

KORKTUĞUNUZ ŞEYİ YAPIN

On dokuzuncu yüzyılın ünlü düşünür ve şairlerinden Ralph Waldo Emerson, "Korktuğunuz şeyi yaparsanız, korku mutlaka ölür." diyordu.

Bir zamanlar ben de dinleyicilerin önünde konuşma yapmaktan müthiş korkuyordum. Eğer bu korkunun sürmesine izin

verseydim, eminim şu anda bu kitabı okuyor olmazdınız. Bilinçaltının çalışması hakkında öğrendiklerimi başkalarıyla paylaşamazdım.

Bu korkunun üstesinden Emerson'un öğüdünü uygulayarak geldim. İçimden tir tir titreyerek dinleyicilerin önüne çıktım ve konuşma yaptım. Yavaş yavaş korkum azaldı, sonunda yaptığım işten keyif alacak kadar rahatladım. Hatta konuşma anlaşmalarını dört gözle beklemeye başladım. Korktuğum şeyi yaptım ve korku öldü.

Korkularınızı yeneceğinizi olumlu bir biçimde beyan ederseniz, bilincinizde kesin bir karara varırsınız ve düşüncenin doğasına bağlı olarak akan bilinçaltının gücünü ortaya çıkarırsınız.

SAHNE KORKUSUNU YENMEK

Daha önceki bölümlerden birinde, yaşadığı müthiş sahne korkusu yüzünden hareket edemeyen genç opera sanatçısı Janet R.'nin durumunu anlatmıştım. Bir operada önemli rollerden biri için seçmelere davet edildiğinde, bunu başarmak için son şansı olabileceğini fark etmişti. Ancak sahne korkusu her zamanki kadar güçlüydü. Bununla baş edemediği sürece, yine başarısız olacağını biliyordu.

Bu korkunun üstesinden kendini bir odaya kapatarak ve bedeniyle zihnini gevşetmek için elinden geleni yaparak geldi. Bilinçaltında baskın olan korku telkininden kurtulmak için yavaşça, sessizce ve hissederek şu sözleri tekrarladı: "Çok güzel şarkı söylüyorum. Dengeliyim, kendime güveniyorum ve sakinim."

Bu sözleri her oturuşta beş ila on kez tekrarladı. Bir haftanın sonunda kendini dengeli ve güvenli hissediyordu. Zamanı geldiğinde, seçmelerde çok başarılı oldu.

Bu prosedürü kendi durumunuza uygular, samimiyet ve güvenle uygularsanız, korku mutlaka ölür.

BAŞARISIZLIK KORKUSU

Yakındaki bir üniversitenin öğrencileri sık sık ziyaretime geliyor. En büyük şikayetlerinden biri, sınavlarda geçici bellek yitimi yaşamaları. Hemen hepsi aynı şeyi söylüyor: "Sınavdan önce bütün konuları sular seller gibi biliyorum. Sınavdan sonra da bütün cevapları hatırlıyorum. Ama sınıfta boş sınav kağıdına bakarken, zihnimdeki her şey uçup gidiyor!"

Birçoğumuz benzer deneyimler yaşamışızdır. Açıklama, bilinçaltının temel yasalarından birinde gizlidir. Kendini gerçekleştiren fikir, dikkatimizi üzerinde en fazla yoğunlaştırdığımızdır. Bu öğrencilerle konuşurken, onlarında en çok başarısız olma fikri üzerinde yoğunlaştıklarını görüyorum. Sonuç olarak, bilinçaltının gerçekleştirdiği şey başarısızlık oluyor. Başarısızlık korkusu kendi başına, geçici bellek yitimi yoluyla başarısızlığı yaratıyor.

Sheila A. adındaki tıp öğrencisi, sınıfının en parlak öğrencilerinden biriydi. Ancak sözlü ya da yazılı sınav söz konusu olduğunda, en basit sorularda bile hiçbir şey hatırlamadığını fark ediyordu. Ona bunun nedenini açıkladım. Sınavdan birkaç gün önce, başarısız olma olasılıklarını düşünüp endişelenmeye başlıyordu. Bu olumsuz düşünceler korkuyla yükleniyordu.

Güçlü bir korku duygusuyla sarılan düşünceler bilinçaltı tarafından gerçekleştirilir. Başka bir deyişle, bu genç öğrenci bilinçaltından başarısız olmayı talep ediyordu ve bilinçaltı da bunu gerçekleştiriyordu. Sheila sınav günü geçici bellek yitimiyle tıkanıp kaldığını fark ediyordu.

KORKUSUNUN ÜSTESİNDEN NASIL GELDİ?

Sheila, bilinçaltının işleyişini çalışırken, bilinçaltının hafızanın deposu olduğunu öğrendi. Tıp eğitimi sırasında duyduğu ve okuduğu her şeyi mükemmel bir biçimde kaydediyordu. Dahası, bilinçaltının tepki ve karşılık verdiğini de öğrenmişti. Bilinçaltıyla derin bir uyum sağlamanın yolu rahat, huzurlu ve kendinden emin olmaktı.

Sheila her gece ve her sabah, harika notları yüzünden annesiyle babasının onu tebrik ettiğini hayal etmeye başladı. Onlardan aldığı hayali bir mektubu elinde tutuyordu. Bu mutlu sonuç üzerinde durmaya başlayınca, bunun karşılığını gördü.

Bu sürekli uyaran sayesinde, bilge ve her şeye gücü yeten bilinçaltı devreye girdi. Bilincine emir vermeye ve onu yönetmeye başladı. Sheila sonu hayal etti, böylece bu sonun gerçek olmasını sağladı. Bu prosedürü uygulamaya başladıktan sonra, sınavlarını vermek konusunda hiç sıkıntı çekmedi. Bilinçaltının öznel bilgeliği devreye girdi ve onu kendisine mükemmel bir biçimde güvenmeye zorladı.

SU KORKUSU

On yaşındayken kazayla havuza düştüm. Yüzme bilmiyordum. Kollarımı çırpıyordum ama bir yararı olmuyordu. Battığımı hissediyordum. Karanlıklar sular etrafımı sararken yaşadığım korkuyu bugün bile hatırlıyorum. Hava almaya çalışıyordum ama ağzıma su doluyordu. Son dakikada başka bir çocuk çırpınışlarımı fark etti. Suya atlayıp beni çıkardı. Bu deneyim bilinçaltımda yer etti. Bunun sonucunda yıllarca sudan çok korktum.

Sonra bir gün bu mantıksız korkumu benden yaşça büyük ve bilge bir psikoloğa anlattım.

"Havuza git." dedi bana. "Suya bak. Sadece kimyasal bir bileşen o; iki azot ve bir oksijen atomundan oluşuyor. Onun iradesi ve farkındalığı yok, ama sende ikisi de var."

Başımı salladım, bunun sonunun nereye varacağını merak ediyordum.

"Suyun edilgen olduğunu anladıktan sonra." diye devam etti, "yüksek sesle şunu söyle: 'Sana ben hükmedeceğim. Zihnimin güçleri sayesinde, ben sana üstün geleceğim.' Sonra suya gir. Yüzme dersleri al. Suyun üstesinden gelmek için iç güçlerini kullan."

Bana söylediğini yaptım. Yeni bir zihinsel tutum belirledikten sonra, bilinçaltımın her şeye yeten gücü karşılık verdi. Bana güç, inanç ve güven verdi. Korkumu yenmemi ve suya hükmetmemi sağladı. Bugün sağlık ve keyif için her sabah yüzüyorum. Suyun size hükmetmesine izin vermeyin. Unutmayın, siz suyun efendisisiniz.

HERHANGİ BİR KORKUYU YENMEK İÇİN EN İYİ TAKTİK

İşte seminerlerimde binlerce insana öğrettiğim, korkuyu yenmek için bir teknik. Çok işe yarıyor! Mutlaka deneyin!

Diyelim ki yüzmekten korkuyorsunuz. Günde üç ya da dört kez, beş ila on dakika süreyle hareketsiz oturun. Derin bir gevşeme haline geçin. Şimdi yüzdüğünüzü hayal edin. Hayali olarak, yüzüyorsunuz. Zihinsel olarak kendinizi suya yansıttınız. Suyun tatlı serinliğini ve kollarınızla bacaklarınızın hareketini hissediyorsunuz. Zihnin gerçek, canlı ve keyifli bir faaliyeti bu.

Sıradan bir gündüz düşü değil. Hayalinizde yaşadığınız şeyin bilinçaltınızda gerçekleştirileceğini anlıyorsunuz. Sonra bu imgeyi ve resmi derin zihninize yansıtmaya zorlanacaksınız. Bir

dahaki yüzme deneyiminizde, keyif su yüzüne çıkacak. Bilinçaltının yasası bu.

Aynı tekniği başka korkularınız için de uygulayabilirsiniz. Eğer yüksek yerlerden korkuyorsunuz, dağlara tırmandığınızı hayal edin. Bunun gerçekliğini hissedin. Temiz havanın, dağ çiçeklerinin ve soluk kesici manzaranın tadını çıkarın. Bunu zihinsel olarak yapmaya devam ettiğinizde, fiziksel olarak da kolayca ve rahatça yapabileceğinizi bilin.

ASANSÖRÜ SEVDİ

Jonathan M. büyük bir şirkette yönetici. Yıllarca asansöre binmekten korkmuş. Sırf asansöre binmemek için her sabah ofisine giderken yedi kat merdiven çıkıyormuş. Ofisi yüksek katlarda olan, başka şirketlerden yöneticilerle toplantı yapması gerektiğinde, onlarla kendi ofisinde ya da bir restoranda buluşmak için bahaneler buluyormuş. Şehir dışındaki toplantılar onun için işkenceymiş. Önce telefon edip oteldeki odasının alt katlarda bulunduğundan ve merdivenle çıkabileceğinden emin oluyormuş.

Bu korku bilinçaltının ürünüydü ve belki uzun süre önce yaşadığı ve bilinç düzeyinde unuttuğu bir deneyimin karşılığında gelişmişti. Bunu öğrendiğinde, değiştirmeye karar verdi. Her gece ve günde birkaç kez asansöre övgüler düzmeye başladı. Sakin, kendinden emin bir halde şunları tekrarlıyordu:

Binamızdaki asansör harika bir fikir. Evrensel zihnin ürünü. Bütün çalışanlarımız için büyük bir kolaylık ve nimet. Harika hizmet veriyor. İlahi düzende çalışıyor. Ona huzur ve keyifle biniyorum. Şimdi hayat, sevgi ve anlayış dalgaları düşüncelerimin kalıplarında akarken, sessiz duruyorum.

Şu anda, hayalimde asansördeyim, ofisime gidiyorum. Asansör çalışanlarla dolu. Onlarla konuşuyorum; çok candan, keyifli ve özgürler. Bu harika bir özgürlük, inan ve güven deneyimi. Şükranlarımı sunuyorum.

Bu sözleri on gün süreyle tekrarladı. On birinci gün, şirketinin diğer çalışanlarıyla birlikte asansöre bindi ve kendini son derece özgür hissetti.

Bilinçaltı telkine açıktır. Telkinle kontrol edilir. Zihninizi durağanlaştırıp gevşediğinizde, bilincinizin düşünceleri bilinçaltınıza yerleşir. Bu süreç, gözenekli bir zarla ayrılan akışkanların birbirine karıştığı ozmosa benzer. Bu tohumlar ya da düşünceler bilinçaltı bölgeye yerleşirler, büyürler ve siz dengeli, sakin olursunuz.

NORMAL VE ANORMAL KORKU

Yeni doğan bir bebeğin yalnızca iki temel korkusu vardır; düşmekten ve aniden duyduğu yüksek seslerden korkar. Bunlar son derece normaldir. Size doğa tarafından kendinizi korumanız için verilen bir tür alarm sistemi gibidirler.

Normal korku iyidir. Bir otomobilin yoldan aşağı size doğru geldiğini duyar ve kenara çekilirsiniz. Eyleminiz, ezilmeye yönelik anlık korkunuzun üstesinden gelir.

Bütün diğer korkular anormaldir. Bunlar belirli deneyimlerden kaynaklanır ya da anne babanızdan, akrabalarınızdan, öğretmenlerinizden ve sizi çocukluğunuzda etkileyen kişilerden size geçer.

ANORMAL KORKU

Anormal korku, insanlar hayal güçlerinin şaha kalkmasına izin verdiklerinde ortaya çıkar. Uçakla dünya turuna davet edilen bir kadın tanıyordum. Gazetelerdeki uçak felaketleriyle ilgili bütün haberleri kesmeye başlamıştı. Hatta Dünyanın En Büyük Uçak Kazaları belgeselinin bir kopyasını bile edinmişti. Okyanusa düşüp boğulacağını hayal ediyordu. Bu, anormal korkudur. Bunda ısrar etmiş olsaydı, büyük olasılıkla en çok korktuğu şeyi üzerine çekecekti.

Anormal korku yaşayan insanlara başka bir örnek, New York'ta yaşayan ve çok başarılı ve zengin olan bir iş adamıydı. Zihninde yarattığı senaryoda, şirketi iflasa sürükleniyordu ve o da her şeyini kaybediyordu. Bu başarısızlık filmini izledikçe, daha derin bir depresyona girdi. Bu gereksiz hayal gücünü durdurmayı reddetti. Karısına sürekli, "Bu uzun sürmeyecek", "Çöküşümüz yakın", "Durum ümitsiz, meteliksiz kalacağız" diyordu.

Karısı bana onun sonunda gerçekten de iflas ettiğini söyledi. Hayalinde canlandırdığı ve korktuğu her şey gerçek olmuştu. Aslında korktuğu şeyler yoktu ama o sürekli maddi çöküşe yönelik korkusuyla, inancıyla ve beklentisiyle bunu hayata geçirmişti. Tam anlamıyla, *korktuğu başına gelmişti.*

Bu dünya çocuklarının başına kötü bir şey geleceğinden ya da büyük bir felaket yaşayacağına inanan insanlarla dolu. Ender rastlanan bir hastalıkla ilgili haber okuduklarında, buna yakalanacaklarından korkmaya başlıyorlar. Bazıları zihninde bu hastalığa çoktan yakalandığını canlandırıyor. Bütün bunlar anormal korkudur.

ANORMAL KORKUYA CEVAP

Eğer anormal bir korku yaşadığınızı fark ederseniz, zihinsel olarak bunun tam tersi duruma geçmek için çaba sarf etmelisiniz. Eğer uç noktada korku yaşamaya devam ederseniz, hem bir durgunluk yaşarsınız hem de fiziksel ve zihinsel çöküntüye uğrarsınız. Korku ortaya çıktığında, bilinçaltının temel yasalarından biri hemen korkulan şeyin tam tersinin olmasına yönelik bir arzu doğurur.

Hemen dikkatinizi istenen şey üzerinde yoğunlaştırın. Bu arzuyu benimseyin ve kafanızı bununla meşgul edin. Öznenin her zaman nesneyi alt ettiğini bilin. Bu tutum size güven ve moral verecektir. Bilinçaltınızın sınırsız gücü sizin yararınıza işlemektedir. Başarısız olacak. Bu nedenle huzur ve güven sizin olacaktır.

KORKULARINIZI İNCELEYİN

Çok uluslu bir şirketin satış müdürü, satış temsilcisi olarak çalışmaya başladığı ilk günlerde, bir müşteriyle görüşmeden önce cesaretini toplamak için binanın etrafında beş altı tur atmak zorunda kaldığını söylemişti.

Şefi deneyimli ve anlayışlı bir adamdı. Bir gün ona, "Kapının arkasında saklanan canavardan korkma." demişti. "Canavar filan yok. Sen yanlış bir inancın kurbanısın."

Şef, ne zaman içinde korku kıpırtıları hissetse bunun üzerine gittiğini anlatmıştı. Korktuğu şeyin yüzüne, gözlerinin içine bakıyordu. Bunu yaptığında, korkusunun geçtiğini, yok olup gittiğini görüyordu.

ORMANA İNDİ

ABD ordusunun eski pilotlarından biri olan John N. Bana İkinci Dünya Savaşı sırasında içinde bulunduğu uçağın bir uçaksavara çarpıp hasar gördüğünü anlatmıştı. Yeni Gine'nin ormanlık tepelerine inmek zorunda kalmıştı. Elbette çok korkmuştu. Ama korkunun iki çeşidi olduğunu biliyordu; normal ve anormal. Onu da kontrolü altına almaya çalışan anormal korku, paniğin yakın bir akrabasıydı.

Bu korku ile ilgili olarak hemen bir şey yapmaya karar verdi. Kendi kendine konuşmaya başladı: "John, korkuna teslim olamazsın. Bu korku güvende olma ve çıkış yolu bulma arzusu."

Küçük bir düzlüğün ortasında durdu ve soluk alıp verişlerini düzene sokmaya çalıştı. Paniğin ilk belirtilerini bastırdı. Biraz gevşediğini hissedince, "Gezegenleri yörüngelerinde tutan Sınırsız Zeka şimdi bu ormandan çıkıp güvenliğe kavuşmam için bana öncülük ediyor ve yol gösteriyor." dedi. On dakika süreyle bunu yüksek sesle tekrarladı.

"Birden." dedi John bana, "içimde bir şeylerin kıpırdadığını hissetmeye başladım. Bu bir güven ve inanç haliydi. Bir şeyler beni düzlüğün bir tarafına doğru çekti. Orada bir yol izi buldum ve yürümeye başladım. İki gün sonra, mucizevi bir şekilde, son derece dost canlısı insanların yaşadığı küçük bir köye ulaştım. Benim karnımı doyurdular, sonra beni ormanın ucuna götürdüler. Bir kurtarma uçağı gelip beni oradan aldı."

John'un değişen zihinsel tutumu onu kurtarmıştı. İçindeki öznel bilgeliğe ve güce olan inanç ve güven, sorunun çözümünü bulmasını sağlamıştı.

"Eğer kaderime lanet okumaya ve korkularıma teslim olmaya başlasaydım, canavar korku beni alt ederdi. Belki de korkudan ya da açlıktan ölürdüm."

KENDİNİ İŞTEN ÇIKARDI

Rafael S. büyük bir şirkette yöneticiydi. Bana üç yıl boyunca işini kaybetmekten korktuğunu itiraf etti. Zihninde hep başarısızlığı canlandırıyordu. Altında çalışanların yükselip onun üstü haline gelmesini bekliyordu. Korktuğu şey yoktu; sadece ürkütücü ve gerginlik yaratan bir düşünce olarak zihninde barınıyordu. Canlı hayal gücü onun işini kaybetmesini dramatize ettikçe etti. Sonunda iyice gergin ve verimsiz oldu. Nihayet istifası istendi.

Gerçekte, Rafael kendi kendini işten çıkarmıştı. Zihninde sürekli olumsuz şeyler canlandırması, bilinçaltına gönderdiği korku telkinleri, bilinçaltının buna göre karşılık ve tepki vermesine neden olmuştu. Bu onun hatalar yapmasına ve aptalca kararlar vermesine yol açmıştı. Bunlar onun başarısızlığını yaratmıştı. Eğer zihninde bunun tam tersi duruma geçebilseydi, belki de hiç kovulmayacaktı.

ONA KOMPLO KURDULAR

Bir dünya turnesi sırasında, ziyaret ettiğim ülkelerden birinde önemli bir devlet görevlisiyle iki saatlik bir sohbetim oldu. Bu adamın derin bir iç huzura ve sükunete sahip olduğunu fark ettim. Muhalif partiyi destekleyen gazetelerin sürekli sataşma ve karalamalarına maruz kalsa da, bunun onu rahatsız etmesine asla vermediğini söyledi. Yöntemi şuydu: Her sabah on beş dakika boyunca hareketsiz oturuyor ve kendisinin merkezinde derin, durgun bir huzur okyanusu olduğunu düşünüyordu. Bu şekilde meditasyon yaparak, bütün zorlukların ve korkuların üstesinden gelen büyük gücü ortaya çıkarıyordu.

Birkaç ay önce bir gece yarısı, paniğe kapılmış bir iş arkadaşı onu aramıştı. Bu arkadaşına göre, bir grup insan ona kar-

şı komplo kuruyordu. Ülkenin silahlı kuvvetlerinin karşı tarafı destekleyen unsurlarıyla, onu zorla devireceklerdi.

Devlet görevlisi, bunun karşılığında arkadaşına şöyle demişti: "Ben huzur içinde uyuyacağım. Bunu yarın sabah onda tartışırız."

Bunu bana şöyle açıkladı: "Ben düşünceyi duygusallaştırmadığım ve zihinsel olarak kabul etmediğim sürece, hiçbir olumsuz düşüncenin kendini gerçekleştiremeyeceğini biliyorum. Onların korku telkinini benimsemeyi reddediyorum. Bu nedenle ben izin vermediğim sürece hiçbir şey bana zarar veremez."

Ne kadar sakin, ne kadar soğukkanlı olduğunu görüyor musunuz! Sinirleri bozulmamış, saçlarını yolmaya, ellerini ovuşturmaya başlamamıştı. Kendi merkezinde durgun suyu, iç huzuru ve sakinliği bulabiliyordu.

KENDİNİZİ BÜTÜN KORKULARDAN ARINDIRIN

Bilinçaltınızın mucizelerini öğrenin. Onun nasıl çalıştığını ve fonksiyonlarını nasıl gerçekleştirdiğini anlayın. Size bu bölümde anlatılan teknikleri uygulayın. Bunları şimdi, bugün uygulamaya geçirin. Bilinçaltınız size karşılık verir, siz de bütün korkularınızdan kurtulursunuz.

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Yapmaktan korktuğunuz şeyi yaparsanız korku ölür. Eğer kendinize güven ve inançla, "Bu korkuya hükmedeceğim" derseniz, bunu yaparsınız.

⇒ Korku, zihninizdeki olumsuz düşüncedir. Bunun yerine yapıcı bir düşünce koyun. Korku milyonları öldürdü. Güven, korkudan çok daha büyüktür. Hiçbir şey iyiye olan inançtan daha büyük değildir.

⇒ Korku insanın en büyük düşmanıdır. Başarısızlığın, hastalığın ve kötü insan ilişkilerinin arkasında korku vardır. Sevgi, korkuyu alt eder. Sehvi, hayattaki iyi şeylere yönelik duygusal bağlılıktır. Dürüstlüğe, samimiyete, adalete, iyi niyete ve başarıya aşık olun. En iyiye yönelik keyifli bir beklentiyle yaşayın; en iyi kaçınılmaz olarak sizin olacaktır.

⇒ Korku telkinlerini bunların zıddıyla alt edin. "Çok güzel şarkı söylüyorum. Dengeliyim, sakinim ve soğukkanlıyım." Bunun şahane sonuçları olacaktır.

⇒ Sınavlarda yaşanan geçici amnezinin arkasında korku vardır. Sık sık şunu söyleyerek bunun üstesinden gelebilirsiniz: "Bilmem gereken her şey için mükemmel bir hafızam var." Sınavdaki başarınız için sizi tebrik eden bir arkadaşınızı hayal edin. Israr ederseniz kazanırsınız.

⇒ Eğer suyu geçmekten korkuyorsanız, yüzün. Hayalinizde özgürce, keyifle yüzün. Kendinizi zihinsel olarak suya yansıtın. Suyun serinliğini ve yüzmenin heyecanını hissedin. Bunu canlı hale getirin. Öznel olarak bunu yaptığınızda, kendinizi suya girmek ve onu istila etmek zorunda hissedersiniz. Bu, zihnin yasasıdır.

⇒ Eğer kapalı yerlerden, örneğin asansörlerden korkuyorsanız, zihninizde asansöre binin ve onun bölümlerini ve fonksiyonlarını övün. Korkunuzun ne kadar çabuk kaybolduğunu görüp çok şaşıracaksınız.

⇒ Siz sadece iki korkuyla doğdunuz: düşme korkusu ve gürültü korkusu. Diğer korkulannızın tümü sonradan edinildi. Bunlardan kurtulun.

⇒ Normal korku iyidir. Anormal korku kötüdür ve yıkıcıdır. Sürekli korku düşüncelerine kapılmak anormal korkuya, takıntılara ve komplekslere neden olur. Bir şeyden ısrarlar korkmak panik ve dehşete yol açabilir.

⇒ Bilinçaltınızın koşulları değiştirebileceğini ve yüreğinizin arzularını hayata geçirebileceğini bilirseniz, anormal korkunun üstesinden gelebilirsiniz. İlginizi ve dikkatinizi korkunuzun zıddı olan arzunuz üzerinde yoğunlaştırın. Bu, korkuyu yok eden sevgidir.

⇒ Eğer başarısızlıktan korkuyorsanız, dikkatinizi başarı üzerinde yoğunlaştınn. Hastalıktan korkuyorsanız, sağlık üzerinde durun. Kazadan

korkuyorsanız, ilahi yol göstericiliği düşünün. Ölümden korkuyorsanız, ölümsüz hayatı düşünün.

⇒ Büyük yerine koyma yasası, korkunun karşılığıdır. Korktuğunuz şeyin çözümü arzunuzdadır. Hastaysanız, sağlığı arzulayın. Korku hapishanesindeyseniz, özgürlüğü arzulayın. İyiyi bekleyin. Zihinsel olarak iyi üzerinde yoğunlaşın ve bilinçaltınızın size her zaman karşılık vereceğini bilin. O asla başarısız olmaz.

⇒ Korktuğunuz şey, sizin zihninizdeki düşüncelerin dışında yok. Düşünceler yaratıcıdır. Bu nedenle korktuğunuz başınıza gelebilir. İyi şeyler düşünürseniz, iyi şeyler olur.

⇒ Korkulannıza bakın, bunları mantığın ışığına tutun. Korkularınıza gülmeyi öğrenin. Bu en iyi ilaçtır. Sizi kendi düşüncenizden başka hiçbir şey rahatsız edemez. Telkinlerin, ifadelerin, başka insanlann tehditlerinin hiçbir gücü yoktur. Güç sizin içinizdedir ve düşünceleriniz iyi şeyler üzerinde yoğunlaştığında, iyinin gücü düşüncelerinizle birlikte olur.

⇒ Tek bir yaratıcı güç vardır ve bu uyum olarak hareket eder. Bunun içinde tartışma bölümleri yoktur. Kaynağı sevgidir. Bu nedenle içinizdeki güç, iyiye dair düşüncelerinizle birliktedir.

Büyük yerine koyma yasası, korkunun karşılığıdır. Korktuğunuz şeyin çözümü arzunuzdadır. Hastaysanız, sağlığı arzulayın. Korku hapishanesindeyseniz, özgürlüğü arzulayın. İyiyi bekleyin. Zihinsel olarak iyi üzerinde yoğunlaşın ve bilinçaltınızın size her zaman karşılık vereceğini bilin. O asla başarısız olmaz.

20. Bölüm

SONSUZA DEK RUHEN GENÇ KALMANIN YOLLARI

Bilinçaltınız asla yaşlanmaz.
O, zamansız, yaşsız ve sonsuzdur.

Yorgunluğun ve yaşlanmanın hiçbir spiritüel nitelik ya da güç üzerinde etkisi yoktur. Sabır, kibarlık, dürüstlük, alçakgönüllülük, iyi niyet, huzur, uyum ve kardeşçe sevgi asla yaşlanmayan özellik ve niteliklerdir. Hayatın bu evresinde bu niteliklere sahip olmaya devam ederseniz, her zaman ruhen genç kalırsınız.

Yıpranma ve bozulmalardan tek başına yıllar sorumlu değildir. Zihinlerimiz ve bedenlerimiz üzerinde zararlı bir yaşlandırıcı etkisi olan şey zamanın kendisi değil, zamandan korkmaktır. Zamanın etkilerine yönelik nörotik bir korku erken yaşlanmanın nedeni olabilir.

Yıllar içinde, üretken faaliyetlerini ömürlerinin çok ileri yıllarına kadar sürdürebilen ünlü kişilerin biyografileri üzerinde çalışma fırsatım oldu. Hatta bazıları ilk büyük başarısını ileri bir yaşta elde etmişti. Aynı zamanda şöhreti olmayan, kendi küçük dünyasında, yaşın tek başına zihnin ve bedenin yaratıcı güçlerini yok edemeyeceğini kanıtlayan sayısız bireyle tanışma şansına da eriştim. Bunlar dayanıklı ölümlülerdi.

DÜŞÜNCE HAYATINDA YAŞLANDI

Birkaç yıl önce Londra'daki eski bir arkadaşıma uğradım. Yakın bir zamanda seksen yaşına girmişti. Birçok kişi için bu sevinç kaynağıdır, ama ne yazık ki o böyle düşünmüyordu. Onu görünce neye uğradığımı şaşırdım. Hem zayıf görünüyor hem de kendini zayıf hissediyordu; hatta hasta gibiydi. Ancak doktor onun hiçbir tıbbi sorununun olmadığını söylüyordu.

"Doktorlar geri zekalı." diyordu. "Ben hastalığımın ne olduğunu biliyorum. Hayatın kendisi!"

Ona ne demek istediğini sordum.

"Hiç kimse beni istemiyor, kimsenin bana ihtiyacı yok." diye bağırdı. "Neden olsun ki? Kimsenin işine yaramıyorum. Doğuyoruz, büyüyoruz. Yaşlanıyoruz ve ölüyoruz. Hikayenin sonu bu."

Bir bakıma, hastalık konusundaki görüşünde haklı olduğunu biliyordum. Hastaydı, ama hayat yüzünden değil, kendisinin hayata bakışı yüzünden... Gereksizlik ve değersizlik duygusu onu hasta ediyordu. Sadece yaşlanmayı bekliyordu, ondan sonra hiçbir beklentisi yoktu. Düşünce hayatında yaşlanmıştı ve bilinçaltı beklediği ve korktuğu her şeyi gerçek kılıyordu.

YAŞ, BİLGELİĞİN ŞAFAĞIDIR

Ne yazık ki birçok kişi bu mutsuz adamla aynı zihinsel tutuma sahiptir. "Yaşlanma" adını verdikleri şeyden, sondan ve soylarının tükenmesinden korkarlar. Bu, onların hayattan korktukları anlamına gelir. Ancak hayat sonsuzdur. Yaş, yılların uçup gitmesi değil, bilgeliğin şafağıdır.

Bilgelik, bilinçaltındaki büyük manevi güçlerin farkında olmak ve mutlu, dolu dolu bir yaşam sürmek için bu güçleri nasıl

kullanacağını bilmektir. Altmış beş, yetmiş beş ya da seksen beş yaşın siz ve herkes için benzer bir son olduğu düşüncesini aklınızdan çıkarın. Bu eskisinden çok daha parlak, üretken, faal, başarılı bir yaşamın başlangıcı da olabilir. Buna inanır ve bunu beklerseniz, bilinçaltınız gerçek olmasını sağlayacaktır.

DEĞİŞİMİ HOŞ KARŞILAYIN

Yaşlanmak trajik bir olay değildir. Yaşlanma süreci adını verdiğimiz şey değişimdir. Bunu keyifle ve memnuniyetle karşılamamız gerekir. İnsan hayatının her aşaması, sonu olmayan yolda bir adımdır. Bedensen güçlerimizin sınırlarını aşan muhteşem güçlerimiz vardır. Biz, fiziksel duyularımızın sınırlarını aşan muhteşem duyulara sahibiz.

HAYAT...

Bir kadın, elektrik büyücüsü Thomas Edison'a sormuştu: "Bay Edison, elektrik nedir?"

"Bayan, elektrik... Kullanın ve görün."

Elektrik, tam olarak anlayamadığımız görünmez güce verdiğiniz isimdir. Yine de elektriğin prensipleri ve kullanımı hakkında öğrenebildiğimiz her şeyi öğrenmeye çalışırız. Onu sayısız şekillerde kullanırız.

Bilim adamları bir elektronu gözleriyle göremezler; ancak bunu bilimsel bir gerçek olarak kabul ederler, çünkü diğer deneysel bulgularla denk düşen tek geçerli sonuç budur. Hayatı göremeyiz. Ancak canlı olduğumuzu biliriz. Hayat vardır ve hepimizi onun güzelliğini ve ihtişamını ifade etmek için buradayız.

ZİHİN VE RUH YAŞLANMAZ

Hayatın doğum, ergenlik, gençlik, olgunluk ve yaşlanmadan ibaret olduğunu düşünen ve buna inanan bir insan acınacak haldedir. Böyle bir insanın hiçbir dayanağı, umudu ya da vizyonu yoktur. Bu insan için hayatın anlamı yoktur.

Bu tür inanç, nevroza ve her türlü zihinsel anomaliye neden olan hayal kırıklığı, durgunluk, kinizm ve umutsuzluk duygusunu beraberinde getirir. Eskisi gibi hızlı tenis oynayamıyor ya da çocuklarınız gibi hızlı yüzemiyorsanız, ne olmuş yani? Vücudunuz yavaşlamışsa, ağır adımlarla yürüyorsanız ne olmuş? Unutmayın, hayat her zaman kendini yeniler. İnsanların ölüm dediği şey, bir başka yaşam boyutunda bir başka şehre yolculuktur.

Seminerlerime katılanlara yaşlanmayı zarafetle karşılamalarını söylüyorum. Yaşlanmanın kendine göre bir ihtişamı, güzelliği ve bilgeliği vardır. Huzur, sevgi, keyif, güzellik, mutluluk, bilgelik, iyi niyet ve anlayış asla ihtiyarlamayan ve ölmeyen niteliklerdir.

Şair ve düşünür Ralph Waldo Emerson şöyle demiştir: "İnsanın yıllarını, sayacak başka bir şeyi kalmayana kadar saymıyoruz."

Karakteriniz, zihninizin niteliği, inancınız ihtiyarlamayacaktır.

HİSSETTİĞİNİZ YAŞTASINIZDIR

Birkaç yılda bir Londra Caxton Hall'da halka açık seminerler veriyorum. Bu seminerlerden birinin ardından bir cerrah yanıma gelip şöyle dedi:

"Ben seksen dört yaşındayım. Her sabah ameliyat yapıyorum, öğleden sonraları hastalarımı ziyaret ediyorum. Akşamları

da tıp dergileri ve diğer bilimsel dergiler için yazılar yazıyorum."

Bu cerrah kendisinin inandığı kadar işe yaradığı ve düşüncelerindeki kadar genç olduğu şeklinde bir zihinsel tutum geliştirmişti. "Biraz önce söyledikleriniz doğru." dedi. "Bir insan kendini ne kadar güçlü ve değerli hissederse, o kadar değerli ve güçlüdür."

Bu adam, geçen yıllara teslim olmamıştı. Ölümsüz olduğunu biliyordu. Son yorumu şu oldu: "Eğer yarın bu dünyadan göçersem, bir sonraki boyutta insanlara yardım ediyor ve onları iyileştiriyor olacağım. Bu kez cerrah neşteriyle değil, zihinsel ve ruhsal operasyonla yapacağım bunu."

KIR SAÇLAR ZENGİNLİĞİNİZDİR

"Bunun için çok yaşlıyım" diyerek hiçbir fırsattan vazgeçmeyin sakın. Bu durgunluğu ve zihinsel ölümü getirir. Eğer işinizin bittiğine inanırsanız, bilinçaltınız bu inancı kabul eder ve hayata geçirir. Bazı insanlar otuz yaşındayken yaşlıdır, bazıları ise sekseninde genç kalır. Zihniniz dokumacı, mimar, tasarımcı ve heykeltıraştır. Oyun yazarı George Bernard Shaw doksan yaşındayken bile faaldi ve zihninin sanatsal niteliğini faaliyetini durdurmamıştı.

Bazı işverenlerin onların kırk yaşın üzerinde olduğunu duyunca kapıyı yüzlerine kapattıklarını söyleyen insanlarla karşılaşıyorum. İşverenlerin bu tutumu son derece soğuk, duyarsız, merhametten ve anlayıştan uzak.

Dikkate alınmanız için otuz beş yaşın altında olmanız gerektiğini kim söyledi size? Bunun arkasındaki düşünce son derece sığ ve sahte. İşveren bir an durup düşünse, karşısındaki kişinin

yaşını ya da kır saçlarını satmaya çalışmadığını anlar. Üstelik bu kişi hayatında yıllar boyunca biriktirdiği yetenekleri, deneyimleri ve bilgeliği paylaşma konusunda gönüllü olmaktadır.

YAŞ BİR DEĞERDİR

Yaşınız bir şirket için ayırt edici bir değer olmalıdır; çünkü siz yıllarca Altın Kural, sevgi yasası ve iyi niyet prensiplerini uygulamışsınızdır. Kır saçlarınız, bilgeliğinizi, becerilerinizi ve anlayışınızı ifade etmelidir. Duygusal ve manevi olgunluğunuz her şirket için büyük bir nimet olmalıdır.

İnsanlar altmış beş yaşında ya da herhangi bir kronolojik yaşta ikinci plana atılmamalıdır. Bu, insanın kişisel sorunları çözme, gelecek için planlar yapma, kararlar verme ve deneyimlerin sonucu olan yaratıcı fikirlere dayanarak başka insanları yönlendirme konusunda en verimli olduğu dönemdir.

YAŞINIZI YAŞAYIN

Hollywood'dan bir senaryo yazarı, "Benim işim bitti artık!" demişti. "Yıllarca birinci sınıf işler yaptım. Bütün dünyada festivallerde ödüller aldım."

Şaşırarak sordum. "Sonra ne oldu?"

Ellerini kaldırdı. "Son yaptığım görüşmede, otuz yaşındaki stüdyo yöneticisi bana bugünün izleyicisine hitap edemeyeceğimi söyledi. Onunla tartışmaya kalkınca bana yaşları on iki ila on sekiz arasında değişen oğlanların zihinlerine ve zevklerine hitap etmeyen senaryolarla ilgilenmediğini anlattı. Ben de çıkıp gittim."

Bu ilişkiler için trajik bir durum. Bir sürü insan böyle bir diyete tabi tutulursa duygusal ve ruhsal açıdan nasıl olgunlaşabi-

lir? Kişisel gelişimleri için içlerinde var olan potansiyeli görmez hale getiriliyorlar. Gençlik deneyimsizlik, sezgi yetersizliği ve aceleci yargılar anlamına geldiği halde, onlardan gençliği yüceltmeleri isteniyor.

ONLARIN EN İYİSİYLE AŞIK ATARIM

Altmışlarında ya da daha yaşlı olan ve genç kalmak için adeta delicesine kampa giren pek çok insan tanıyorum. İlaçlar alıyorlar, diyetler yapıyorlar, paralarını gece geç saatlerde televizyonlarda marifetleri öve öve bitirilemeyen egzersiz aletlerine yatırıyorlar. Daha fazla imkanı olanlar spalara gidiyor, liposuction'a ve estetik ameliyatlara başvuruyor. Adeta, "Ben onların en iyisiyle aşık atarım!"

Bu insanlar şu gerçeği unutmamalılar:

İnsan ne düşünürse odur.

Diyetler, multivitaminler ve spor bu insanların genç kalmalarını sağlamaz. Düşünce süreçlerine bağlı olarak yaşlandıklarını ya da genç kaldıklarını anlamaları gerekir. Bilinçaltınızı düşünceleriniz koşullandırır. Eğer sürekli güzel, soylu ve iyi olan şeyler üzerinde düşünürseniz, kronolojik yaşınızdan bağımsız olarak ruhsal açıdan genç kalabilirsiniz.

YAŞLANMA KORKUSU

Korkulan başa gelir. Birçok insan yaşlanmaktan korkar. Yıllar ilerledikçe zihinsel ve fiziksel bozulma yaşadıklarından, gelecekten emin değillerdir. Düşünüp hissettikleri gerçek olur.

Hayata ilginizi kaybettiğinizde, hayal kurmaktan, yeni gerçeklere karşı açlık duymaktan, keşfedecek yeni dünyalar aramaktan vazgeçtiğinizde yaşlanırsınız. Zihniniz yeni fikirlere ve

ilgi alanlarına açık olduğunda, perdeyi açıp içeri güneşin, hayatın ve evrenin yeni gerçeklerine dair ilhamın girmesine izin verdiğinizde, genç ve canlı olursunuz.

VERECEK ÇOK ŞEYİNİZ VAR

İster altmış beş yaşında olun ister doksan beş, verecek çok şeyiniz olduğunu bilmelisiniz. Genç nesle yardımcı olabilir, öğüt verebilir, yol gösterebilirsiniz. Bilgelinizden, deneyimlerinizden ve bilgilerinizden yararlanmalarını sağlayabilirsiniz. Her zaman ileriye bakabilirsiniz, çünkü her zaman sınırsız çizgiye bakıyorsunuzdur. Hayatın güzelliklerini ve mucizelerini keşfetmekten asla vazgeçmeyeceğinizi fark edebilirsiniz. Hayatın her anında yeni bir şey öğrenmeye çalışırsanız, zihninizin genç kaldığını fark edersiniz.

YÜZ ON YAŞ

Birkaç yıl önce, Hindistan, Bombay'da seminer verirken, arkadaşlarının yüz on yaşında olduğunu söylediği bir adamla tanıştım. Gördüğüm en güzel yüze sahipti. İçinin ışığı yüzünü aydınlatıyordu sanki. Gözlerinde az rastlanır bir güzellik vardı. Onun şikayet etmeksizin yaşlandığını ve zihninin ışığını söndürmediğini görebiliyordum.

EMEKLİLİK - YENİ BİR GİRİŞİM

Zihninizin asla emekli olmadığından emin olun. Zihniniz paraşüt gibi olmalıdır; açılmadığı sürece bir yararı yoktur. Yen fikirlere karşı açık olun. Altmış beş ve yetmiş yaşında olan insanlar gördüm. Çok geçmeden rahatsızlanıyor ve birkaç sonra da ölü-

yorlardı. Hayatlarının sonuna geldiklerini hissediyorlardı; öyle düşündükleri için de öyle oluyordu.

Emeklilik yeni bir girişim, yeni bir zorluk, yeni bir yol ya da uzun bir rüyanın gerçekleşmesinin başlangıcı olabilir. Birinin, "Emekli olunca ne yapacağım ben?" dediğini duymak üzücüdür. Bu kişi aslında, "Ben zihinsel ve fiziksek olarak ölüyüm. Zihnim fikir iflası yaşıyor." demektedir.

Bu yanlış bir resimdir. Gerçekte, altmış yaşında ürettiklerinizden daha fazlasını doksan yaşında üretebilirsiniz, çünkü her geçen gün, yeni fikirleriniz ve ilgi alanlarınız sayesinde bilgelik ve hayat ile evrene dair görüş ve anlayışınız açısından gelişmektesinizdir.

"Yaşlandım" yerine "İlahi hayatta bilge biriyim" deyin. Şirketin, gazetelerin ya da istatistiklerin size yaşlanma, geçen yıllar, yıpranma, bunaklık ve işe yaramazlık ile ilgili tablolar sunmasına izin vermeyin. Bunu reddedin, çünkü yalandır. Böyle bir propaganda ile hipnotize olmayı kabul etmeyin. Ölümü değil, hayatı benimseyin. Kendinizi mutlu, keyifli, başarılı, sakin ve güçlü olarak görün.

Sabır, kibarlık, sevgi, iyi niyet, keyif, mutluluk, bilgelik ve anlayış asla yaşlanmaya niteliklerdir. Bunları işleyip geliştirir, ifade ederseniz, zihinsel ve bedensel olarak genç kalırsınız.

DAHA İYİ BİR İŞE GEÇTİ

Frank W. bana yakın bir yerde oturan bir yönetici. Birkaç ay önce işten çıkarıldı. Şirketi ona yeni bir yapılanmaya girdikleri için buna karar verdiklerini söyledi; ama Frank bu kararın arkasında kendisinin altmış beş yaşında olmasının yattığına inanıyordu.

"Ayrımcılık kurbanı olduğun için üzülüyor musun?" diye sordum. "Dava açacak mısın?"

Hüzünle gülümsedi. "Açabilirdim elbette. Sanırım kazanırdım da. Ama neden enerjimi ve zamanımı böyle harcayayım? Ben işimi kaybetmedim, şirket benim hizmetlerimi kaybetti."

Durup ekledi. "Böyle bakınca, anaokulundan birinci sınıfa geçtiğimi görüyorum."

"Ne demek istiyorsun?"

"Örneğin." diye karşılık verdi, "liseden mezun olduğumda üniversiteye başlayarak bir üst basamağa çıktım. Eğitimimde ve genel anlamda hayatta ileriye doğru bir adım attım. Kariyerim başka bir adımdı; hatta birkaç adım sayılabilirdi. Şimdi her zaman istediğim şeyleri yapabilecek özgürlüğe sahibim. Başka bir deyişle, serbest kalmak hayatımda yukarı doğru yeni bir basamak oldu."

Frank bilgece bir sonuca varmış ve artık para kazanmak üzerinde yoğunlaşmak zorunda olmadığını anlamıştı. Bundan sonra hayatını yaşamak üzerinde yoğunlaşacaktı. Yıllardır amatör fotoğrafçılığa merak salmıştı. Yakınlardaki bir enstitüde fotoğraf tekniği dersleri almaya karar verdi. Sonra dünya turuna çıktı. Gittiği her yere makara makara film götürüyordu. Şimdi çeşitli gruplara, derneklere, kulüplere seminerler veriyor ve sürekli talep görüyor.

Kendiniz dışındaki değerli bir şeyle ilgilenmenin sayısız yolu var. Yeni yaratıcı fikirler, manevi ilerleme konusunda hevesli olun ve öğrenip gelişmeye devam edin. Böylece yüreğiniz genç kalır; çünkü yeni fikirlere açlık duyarsınız ve bedeniniz her zaman düşüncelerinizi yansıtır.

ESİR DEĞİL ÜRETİCİ OLMALISINIZ

Çalışanlar arasında yaşa bağlı ayrımcılık yapılmasını önleyen yasalar doğru yönde bir adım; ancak yasalar tek başına insanların düşünce biçimlerini değiştiremez. Altmış beş yaşında bir insan zihinsel, fiziksel ve psikolojik olarak otuz yaşındaki pek çok kişiden genç olabilir. Biz, çalışmalarımızın meyvelerini toplamak, yaşımızın yüzünden bizi işsizliğe mahkum eden toplumda mahkum değil üretici olmak için buradayız.

Bir insanın vücudu yıllar geçtikçe yavaşlar; ancak bilinci, bilinçaltından aldığı ilham sayesinde daha aktif, tetikte, canlı ve hızlı hale gelebilir. Zihin gerçekte asla yaşlanmaz.

GENÇLİĞİN SIRRI

Gençlik günlerinizi yeniden yakalamak için, bütün vücudunuzda hareket eden bilinçaltınızın mucizevi, iyileştirici ve yenileyici gücünü hissedin. İlham aldığınızı, desteklendiğinizi, canlandığınızı, yenilendiğinizi ve manevi olarak şarj edildiğinizi bilin ve hissedin. İçiniz tıpkı gençlik günlerinizde olduğu gibi yine coşku ve keyifle dolabilir; çünkü o keyifli ruh halini zihinsel ve duygusal olarak her zaman yeniden yakalayabilirsiniz.

Kafanızın üzerinde yanan mum İlahi Zekadır. Bu size bilmeniz gereken her şeyi gösterir. Sizin görünümlerden bağımsız olarak iyi olduğunuzu bilmenizi sağlar. Bilinçaltınızın gösterdiği yolda ilerleyin; çünkü şafağın söktüğünü ve gölgelerin dağıldığını biliyorsunuz.

VİZYONUNUZ OLSUN

"Yaşlandım" yerine "İlahi hayatta bilge biriyim" deyin. Şirketin, gazetelerin ya da istatistiklerin size yaşlanma, geçen yıllar, yıp-

ranma, bunaklık ve işe yaramazlık ile ilgili tablolar sunmasına izin vermeyin. Bunu reddedin, çünkü yalandır. Böyle bir propaganda ile hipnotize olmayı kabul etmeyin. Ölümü değil, hayatı benimseyin. Kendinizi mutlu, keyifli, başarılı, sakin ve güçlü olarak görün.

ZİHNİNİZ YAŞLANMAZ

Tanınmış kalp cerrahı Michael DeBakey 1932 yılında ilk kan pompasını geliştirmişti. Onun pompası bugün bypass ameliyatlarında hâlâ kullanılıyor. Dr. DeBakey doksan yaşındayken, yeni bir icat konusunda klinik deneyler başlatmak için izin aldı. Ağır kalp hastalıkları olan kişilerin göğüslerine yerleştirilebilecek küçük bir pompaydı bu. DeBakey araştırma sırasında aktif bir cerrahi bir programı da sürdürdü. Bir meslektaşı, "Onun yaptıklarını yapmak için beş altı ömür gerekli." demişti.

DeBakey doksan yaşında felsefesini şöyle özetliyordu: "Siz mücadele ettiğiniz ve fiziksel ve zihinsel açıdan uygun olduğunuz, hayat sizi uyarır ve güçlendirir."

DOKSAN DOKUZ YAŞINDA ZİHNİ AKTİFTİ

Babam altmış beş yaşında Fransızca öğrendi ve yetmiş yaşında bu alanda otorite haline geldi. Altmış yaşın üzerindeyken Gaelic üzerinde çalışmaya başladı ve bu konuda yetkin ve ünlü bir öğretmen oldu. Doksan dokuz yaşında vefat edene kadar, bir yüksekokulda ablama asistanlık yaptı. Zihni doksan dokuz yaşındayken de yirmi yaşında olduğu kadar berraktı. Hatta mantık yürütme gücü yaşlandıkça daha da artmıştı. Kısacası, insan kendini kaç yaşında hissederse, kaç yaşında olduğunu düşünürse, o yaştadır.

KIDEMLİ VATANDAŞLAR

Romalı vatansever Marcus Porcius Cato seksen yaşında Yunanca öğrendi. Ünlü Alman-Amerikalı kontralto Madam Ernestine Schumann Heink müzikteki başarısının zirvesine büyükanne olduktan sonra ulaştı.

Yunan düşünür Sokrat seksen yaşındayken müzik aletleri çalmayı öğrendi. Michelangelo en güzel tablolarını seksen yaşında yaptı. Cios Simonides seksen yaşında şiir ödülü aldı. Johann von Goethe Faust'u seksen yaşında bitirdi. Leopold von Ranke, *Dünyanın Tarihi*'ni seksen yaşında yazmaya başladı ve doksan iki yaşında tamamladı.

Lord Tennyson Alfred seksen üç yaşında "Crossing The Bar" adında harika bir şiir yazdı. Isaac Newton seksen beş yaşında çok çalışıyordu. John Wesley seksen sekiz yaşında Metodoloji dersleri veriyordu.

Fransa'dan Jeanne Louise Calment bu insanlar kadar ünlü değildi. Gençliğinde bir kez ünlü ressam Vincent van Gogh ile karşılaşmış ama bu onun hayatında bir fark yaratmamıştı. Ancak yüzüncü doğum gününden sonra insanlar onunla ilgilenmeye başladılar. Ona göre artık her gün bisiklete binemeyeceğini gösteren bir olaydı!

Calment, yüz onuncu doğum gününde, dünyanın her yerinden kutlamalar ve iyi dilekler aldı. Yüz on sekizinci doğum günü onu dünyanın kayıtlı en yaşlı insanı haline getirdi. Ona bunu nasıl yaptığını sorduğumda, "Elimden geldiğinde her şeyden zevk aldım. Açık, ahlaklı bir şekilde hareket ettim ve pişmanlık duymadım. Ben çok şanslıyım." dedi. Yüz yirmi iki yaşında gülümsemesi her zamanki gibi mutlu ve bulaşıcıydı.

Kıdemli vatandaşlarımızı yüksek mevkilere oturtalım ve onlara Cennet'in çiçeklerini toplamaları için fırsat verelim.

Eğer emekliyseniz, hayatın yasalarıyla ve bilinçaltının mucizeleriyle ilgilenin. Her zaman yapmak istediğiniz bir şey yapın. Yeni konular üzerinde çalışın ve yeni fikirler keşfedin.

YAŞLILIĞIN MEYVELERİ

Yaşlanmak, hayatın gerçeklerine herkesten daha yüksekte bulunan bir noktadan bakmaktır. Yaşam denilen sonsuz okyanusta bir dizi önemli adımlar atarak sonsuz bir yolculuğa çıkarsınız.

Ruhun meyvesi sevgi, neşe, huzur, sabır, nezaket, iyilik, inanç ve ılımlılıktır; ve buna hiç bir yasa karşı çıkamaz.

Siz sonu olmayan sınırsız bir hayatın çocuğusunuz. Ebediyetin mirasçısısınız. Siz harikasınız!

HATIRLANMAYA DEĞER FİKİRLER

⇒ Sabır, kibarlık, sevgi, iyi niyet, keyif, mutluluk, bilgelik ve anlayış asla yaşlanmaya niteliklerdir. Bunları işleyip geliştirir, ifade ederseniz, zihinsel ve bedensel olarak genç kalırsınız.

⇒ Zamanın etkilerine yönelik nörotik korku, erken yaşlanmanın nedeni olabilir.

⇒ Yaşlanma, yılların geçip gitmesi demek değildir; insanların zihninde bilgelik denen şafağın sökmesi anlamına gelir.

⇒ Hayatın en üretken dönemi altmış beş ile doksan beş yaşlar arası olabilir.

⇒ İlerleyen yılları hoş karşılayın. Bu sonu olmayan bir yolda ilerlediğiniz anlamına gelir.

⇒ Hayat kendini yeniler, ebedidir, yok edilemez ve insanların gerçeğidir. Sonsuza kadar yaşayacaksınız, çünkü sizin hayatınız sonsuzdur.

⇒ Zihninizi göremezsiniz ama bir zihniniz olduğunu bilirsiniz. Ruhu göremezsiniz ama oyun ruhu, sanatçı ruhu, müzisyen ruhu, konuşmacı ruhu olduğunu ve bunların gerçek olduğunu bilirsiniz. Benzer şekilde, zihninizde ve kalbinizde hareket eden iyilik, doğruluk ve güzellik ruhu da gerçektir. Hayatı göremezsiniz ama canlı olduğunuzu bilirsiniz.

⇒ Yaşlanmak, hayatın gerçeklerini en üst noktadan görmek olarak tanımlanabilir. Yaşlılıktaki keyifler, gençliktekinden daha büyüktür. Zihniniz manevi ve zihinsel faaliyetlerle ilgilenir. Doğa bedeninizi yavaşlatır, böylece ilahi şeyler üzerinde yoğunlaşma fırsatınız olur.

⇒ İnsanın yıllarını, sayacak başka bir şeyi kalmadıkça saymayız. İnancınız asla bozulmaz ve yaşlanmaz.

⇒ İnsan hissettiği ve düşündüğü yaştadır. Ne kadar güçlü olduğunuzu düşünürseniz, o kadar güçlüsünüzdür. Ne kadar işe yaradığınızı düşünürseniz, o kadar işe yararsınız. Düşünceleriniz kadar gençsinizdir.

⇒ Kır saçlarınız sizin zenginliğinizdir. Kır saçlarınızı satmıyorsunuz. Siz yıllar içinde biriktirdiğiniz yeteneklerinizi, becerilerinizi ve bilgeliğinizi satıyorsunuz.

⇒ Sıkı diyetler ve pahalı haplar sizi genç tutmaz. İnsan ne düşünürse odur.

⇒ Yaşlanmaktan korkmak fiziksel ve zihinsel bozulmaya yol açabilir. Korktuğum şey başıma geldi.

⇒ Hayal kurmaktan vazgeçtiğinizde ve hayata ilginizi kaybettiğinizde yaşlanırsınız. Huysuz, aksi dırdırcıysanız yaşlanırsınız. Zihninizi hayatın gerçekleriyle doldurun ve onun sevgisinin ışığını yansıtın; bu, gençliktir.

⇒ İleriye bakın, çünkü her zaman sınırsız çizgiye bakıyorsunuzdur.

⇒ Emeklilik yeni bir girişimdir. Yeni çalışma ve ilgi alanları bulun. Para kazanma derdindeyken yapmak isteyip yapamadığınız her şeyi şimdi yapabilirsiniz. Hayatınızı yaşamak üzerinde yoğunlaşın.

⇒ Toplumda esir değil, üretici olun. Işığınızı perdelerin ardına saklamayın.

⇒ Gençliğin sırrı sevgi, keyif, iç huzur ve neşedir.

⇒ Size ihtiyaç var. Büyük düşünürlerin, ressamların, bilim adamlarının, yazarlarının bazıları en önemli çalışmalarını seksen yaşından sonra gerçekleştirdiler.

⇒ Yaşlılığın meyveleri sevgi, keyif, huzur, sabır, yumuşaklık, inanç, uysallık ve ölçülülüktür.

Siz sonu olmayan sınırsız bir hayatın çocuğusunuz. Ebediyetin mirasçısısınız. Siz harikasınız!

- Neden bir insan üzgünken diğeri mutludur?
- Neden bir insan korkak ve endişeliyken diğeri inanç ve güven doludur?
- Neden bir insan amansız olduğu söylenen bir hastalıktan kurtulurken diğeri iyileşemez?
- Neden bir insanın güzel, lüks bir evi varken diğeri derme çatma bir yerde yaşamak zorundadır?
- Neden bir insan tam bir başarı örneğiykęn diğeri sefil haldedir?
- Neden bir konuşmacı ilgi çekici ve son derece popülerken, diğeri sıradan ve sönüktür?
- Neden bir insan işinde ya da mesleğinde bir dehayken, diğeri hayatı boyunca hiçbir şey yapmadan ya da başarmadan düşe kalka yürümeye çalışır?
- Neden bu kadar fazla hoşgörülü ve ahlaklı insan zihnindeki ve bedenindeki olumsuzlukların acısını çekiyor?
- Neden bir insan mutlu bir evlilik sürerken diğeri evliliğinde mutsuzluk ve hayal kırıklığı yaşıyor?

Bu soruların yanıtı, bilinç ve bilinçaltınızın işleyişinde gizil olabilir mi?

Kesinlikle evet.




ISBN 978-605-4188-00-0
9 786054 188000